Лариса
СУРКОВА

ГЛАВНОЕ – НЕ УПУСТИТЬ!

ОТ 8 ДО 13 ЛЕТ

издание с дополнениями

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Подростковый возраст – самый сложный и непредсказуемый как для родителей, так и для самого ребенка. Изменяются его увлечения, характер, увеличивается давление в школе, меняется гормональный фон, растет информационный поток… Ребенок в этом возрасте как никогда нуждается в поддержке со стороны взрослых, поэтому мудрый и своевременный родительский совет может стать стартовой площадкой для отношений, которые сохранятся всю жизнь. Помните, что ваша задача – помогать подростку, с пониманием относиться к изменению его интересов, проявлять терпение и дарить ему свою любовь. В этой книге Лариса Суркова поднимет вопросы, как сохранить родительский авторитет и в то же время найти с ребенком общий язык, как повысить самооценку ребенка (и свою тоже), как контролировать агрессию «маленького взрослого» и оградить его от дурного влияния и многое другое. Главное – уважайте мнение своего ребенка и прислушивайтесь к нему, считаете равным и ни в коем случае не унижайте достоинство подростка!

- Лариса Суркова
  - ○
  - ○ Введение
  - ○ Ваш ребенок от 8 до 13
    - ■
    - ■ От 8 до 13 – дети, подростки или взрослые?
    - ■ «У всех есть»
    - ■ Почему наши дети так рано взрослеют?
    - ■ Подростковый кризис
    - ■ Как говорить с подростком на одном языке?
    - ■ Максимализм
    - ■ Родительский авторитет
    - ■ Тайм-менеджмент
    - ■ Домашние обязанности
  - ○ Скорая психологическая помощь
    - ■
    - ■ Низкая самооценка подростка
    - ■ Застенчивость
    - ■ Несамостоятельность
    - ■ «Козел отпущения»
    - ■ Как правильно давать сдачи
    - ■ Неряшливость
    - ■ Неустойчивое поведение и агрессия

- Плохая компания
- Курение, алкоголь, наркотики
- Вранье
- Хамство
- Лень
- Воровство
- «Мода» на суицид
- Подросток ничего не хочет

- Школа
  -
  - «Не хочу учиться»
  - Проблема мотивации
  - Новая школа
  - Оценки
  - Чтение
  - Перед ЕГЭ
  - Профориентация
- Мир вокруг
  -
  - Компьютеры, гаджеты, соцсети
  - Карманные деньги
  - Увлечения
  - Кумиры
  - Стиль в одежде
  - Риск у подростков
  - Первая любовь
  - Половое воспитание
  - Разговор о сексе
  - Пищевое поведение
  - Лишний вес
  - Семейные ценности
  - Развод родителей
  - Толерантность
  - Патриотизм
- Заключение

Лариса Суркова
От 8 до 13 лет
Главное – не упустить!

© Суркова Л.
© ООО «Издательство АСТ»

Введение

Дорогие читатели! В ваших руках завершающая книга из серии «Как здорово с ребенком». Подростки – ох и сложная эта история! Это не тот возраст, про который я могу сказать, что он легкий. Да, он не простой. Да, с детьми в этот период жизни приходится посоревноваться в постановке целей, достижении результатов. Да, вам придется делать над собой усилия, а это так не просто. За годы жизни с ребенком у нас формируется определенная инертность мышления, но подростки ее быстро и мастерски ломают. Дети в этом возрасте могут быть двигателем прогресса вашей семьи: вы будете лучше выглядеть, красивее одеваться и узнавать много нового ради того, чтобы быть на одной волне с ними. Либо, наоборот, будете упираться, кричать и стоять на своем. Можно догадаться о результатах в том и ином случае?

Я постаралась сделать эту книгу очень точной и краткой в ответах и формулировках, это так важно в наш век дефицита времени. Я очень благодарна двум своим старшим детям, для которых этот возраст актуален. Они научили меня мудрости, и на них я отработала большую часть описанных тут советов и рекомендаций.

Приятного вам чтения и результативных ответов!

Ваш ребенок от 8 до 13

- От 8 до 13 – дети, подростки или взрослые?
- «У всех есть»
- Почему наши дети так рано взрослеют?
- Подростковый кризис
- Как говорить с подростком на одном языке?
- Максимализм
- Родительский авторитет
- Тайм-менеджмент
- Домашние обязанности

От 8 до 13 – дети, подростки или взрослые?

Удивительно, но каждую свою книгу о детях я могу начинать словами: «Это мой любимый возраст». И потому, что у меня есть собственные дети в каждой возрастной категории, и потому, что для меня каждый из этих периодов прекрасен по-своему. Но дети, входящие в ранний подростковый возраст, – это категория, которая вызывает у меня особые чувства по ряду причин. Во-первых, я считаю, что этим детям может быть тяжелее всех. Они сталкиваются со многими изменениями в социуме вокруг. У них огромная загруженность: чем только дети не заняты, кроме школы. На них давит бесконечное родительское «ты должен», но при этом уважение к ним практически не показывается, им не выказывают доверия. А это очень важно для их адекватной самооценки. Во-вторых, у них начинаются изменения в гормональном фоне, что тоже дается не просто. В-третьих, на них давит информационный поток: новости, мультики, фильмы и т. д. Это большая нагрузка, которой у нас с вами не было. Поэтому нашим детям гораздо тяжелее.

Подросток… Даже само слово такое, как будто «под ростком», сразу представляется нечто хрупкое, недоделанное, что ли… Примерно так, но только не осознавая этого, ощущает себя и ребенок в этом возрасте.

И все-таки дети 8-13 лет – это дети, подростки или они ближе ко взрослым? В психологии подростками считаются те, кто достиг возраста 12–13 лет. Я не могу с этим согласиться в сегодняшних реалиях. Дети взрослеют раньше, в другие сроки формируются вторичные половые признаки и психоэмоциональная сфера ребенка. Так когда же начинается подростковый возраст? Удивить вас? Первые признаки его приближения вы начнете замечать в 9-10 лет. Для меня это стало в свое время шоком, честно говоря, я не ожидала этого «гостя» так рано. Но именно в этом возрасте у современных детей начинаются первые гормональные перестройки. Постепенно становятся очевидными и изменения в теле, вызванные взрослением. Ваш вчерашний малыш становится похож на маленького неуклюжего олененка. Юный человек и сам не понимает, что происходит с ним, с его телом, и это, конечно, сказывается на характере. Резкие смены настроения, нежелание слышать чужое мнение, постоянные протесты и споры – основные симптомы, сопровождающие ранний подростковый возраст. Что делать? Выставлять рамки – с одной стороны, проявлять мягкость и максимальное понимание, ласку – с другой. Я прекрасно понимаю родителей, которым порой хочется не то что наорать, а

и подзатыльник дать. Но это не метод. От любого покушения на личность и, как кажется детям, «взрослость» вы получите жесткое усугубление отношений. Оговорите условия еще «на суше», то есть за пару лет до начала этого периода. Ребенку в это время важно жить в привычных условиях, которые не «ломают» его психику, его образ жизни и привычки. Это поможет не усугублять и так непростое для всей семьи время. И обязательно помните – это все тот же ребенок, и объятия как минимум 4 раза в день никто не отменял!

После первых острых двух лет взросления вас будет ждать «бонус» – примерно год спокойной жизни. Ваше чадо немного привыкло к себе, своему телу и успокоилось.

Расслабились? Не стоит! Самое интересное впереди. После 14 лет гормоны начинают бушевать с новой силой. Меняются представления о мире, появляются новые авторитеты. Не сформированная до конца личность легко поддается чужому влиянию, резко меняет свое мнение, опираясь на иное. Родители находятся в напряжении и переживаниях. И самое главное, способов влияния или наказания практически нет. Современная школа формирует у подростка иммунитет к повышению голоса, крику. Дети живут за своеобразным экраном с надписью «Поорет – перестанет». Примеры из книг, герои фильмов – все это не имеет значения, важна лишь оценка определенного социума, которому они безоговорочно доверяют. И вроде бы вы как родители все еще помните о мягкости и любви, но все чаще опускаете руки и плачете от безысходности. Что делать? Вспомнить себя и переждать! Поверьте, и это пройдет! В этой книге мы обсудим, чем можно помочь вам, а главное, ему – вашему ребенку.

«Опускаются руки», «нет сил», «не понимаю, как с ним говорить» – вот что чаще всего я слышу от родителей подростков. Мамы и папы бывают не готовы к взрослению их чад. Каждый из нас думает, что «мой таким не будет», когда слышит истории о неуправляемых подростках. Отсюда **проблема № 1 – наша неподготовленность**. Кризис этого периода жизни связан не только и не столько с психологией. Примите как факт: с вашим дитяткой это тоже случится. Как только начнет меняться гормональный фон, начнет меняться поведение ребенка. Теперь это происходит раньше: около 10–12 лет у девочек и 11–13 у мальчиков. Второй всплеск случается у всех в 15–16 лет.

Проблема № 2 – самобичевание родителей. «О, я ужасная мать, если мой ребенок мне хамит, не учится, красит волосы в

синий цвет!» Я знаю, что принять это сложно, но этот кризис взросления случится со всеми. И какая вы мать – тут не имеет никакого значения. Наоборот, если ребенок бунтует вслух, выясняет с вами отношения, огрызается – это означает, что у вас нормальная семья и хорошие отношения. Если он делает все это в душе, выговариваясь лишь в соцсетях, то это гораздо хуже, и прогноз тут менее благополучный.

Проблема № 3 – невозможность признать, что и мы такими были и все прошло. Вспоминайте себя и говорите с ребенком, что вы его понимаете, что и вас так «колбасило», что все пройдет и вы готовы помочь. Не можете вспомнить сами, спросите ваших родителей. Очень важно понять, что подростковый кризис – это не ошибки воспитания, это нормально и неизбежно. Не бегите от ребенка, не играйте в игру «семья подростков», когда на эмоции ребенка родители начинают кричать и обижаться, то есть вести себя как подростки. Вы быстро все преодолеете, если хоть кто-то будет взрослым.

«У всех есть»

Иногда мне кажется, мы все не только родом из детства, но и до сих пор в нем.

Вот какова ваша первая реакция на слова ребенка 8-10 лет: «А у нас в классе у всех смартфоны, и мне надо!»? Только честно?! У очень многих сразу же появляется обида за свое чадо и чувство вины (к сожалению, часто у нас оно хроническое). Но лично я убеждена, что: во-первых, ребенку в этом возрасте в школе дорогой телефон не нужен; во-вторых, хвала тем школам и учителям, где гаджеты запрещены; в-третьих, на переменах нужна физическая активность и смена деятельности, и жаль, что многие школы этого не обеспечивают, хотя это не так сложно.

И еще один важный момент: «все» – это как правило меньше 5–7% класса. Просто им не только купили телефон, но и разрешили принести его в школу. А это уже тема для общения между родителями.

Что же делать и как ответить своему ребенку, если все же покупать желаемое вы не хотите (не можете, не будете…)?

• «Как все» не всегда значит, что хорошо. У моих детей, например, существует склонность к зависимости. Они это знают. Мы сели и поговорили про симптомы, опасность и последствия этого. Сейчас оба учатся в частной школе, комплексов нет.

• Есть еще понятие «приличия», но оно нынче не в моде. Когда мне в 9 лет подарили электронные часы, я очень хотела пойти в них в школу. Но мама сказала, что это неприлично. Ведь другие дети тоже могут захотеть такие же, а родители не смогут их купить. Сейчас же в ходу принцип «чтобы все завидовали». Но если каждый чуточку задумается о приличиях, станет проще.

• Спросите себя: что будет потом? Ну вот сейчас гаджет, шмотка, как у всех. Как вы потом объясните, что «Феррари» вы никак не сможете купить в этом месяце?!

• С раннего возраста вводите понятие «бюджет семьи». Ребенку не нужны реальные цифры, но важно понимание того, что можно купить или через какое время станет можно, если отложить или накопить денег. Ведь тогда желанная вещь сможет появиться, но без пресловутого «как у всех». Ведь все же понимают, что это чаще всего просто грамотная манипуляция нами?

• Прежде чем дать ребенку дорогой телефон, убедитесь, что он не опасен для вашего дитя, что не будет зависимости и проблем со зрением. Ведь отобрать будет сложно, и вы услышите еще одну популярную уловку современных подростков: «Это моя собственность! Не имеешь права забирать!»

Почему наши дети так рано взрослеют?

Действительно, современные подростки превращаются во взрослых гораздо раньше. У девочек уже в 8–9 лет начинается рост молочных желез, а в 11–12 лет у 75 % из них начинается менструация. Мальчики с 8–9 лет активно забивают в поисковик «голые женщины», а в 10–12 лет у них случается первая поллюция. Физически дети развиваются быстрее, а вот психологическое развитие редко опережает нормы, которые были прописаны 15–20 лет назад. И даже ранняя беременность в 13–14 лет не превращает девочек во взрослых в психологическом плане личностей.

Конечно, вопрос «почему» – здесь ключевой. И самое интересное, что единого ответа на этот вопрос нет. Рассмотрим все основные теории.

Теория «Пищевая». Все зависит от питания. Это, пожалуй, теория-лидер. Большое количество некачественной еды, содержащей гормоны и «вредные» ГМО. Сторонники этой так называемой «химической» теории считают, что изменения могут происходить уже на стадии беременности. Что же делать? Питаться здоровой и полноценной пищей ВСЕГДА, а не так: ребенку – брокколи, а себе – пельмени и наггетсы из коробки.

Теория «Интеллектуальная». Есть мнение, что усиленный вклад в раннее развитие детей не только развивает мозг. За мозгом тянется и тело. В итоге к 7–8 годам дети не только умнее, но и крупнее физически. И их интересы выходят за рамки детских. По статистике, запрос в поисковике, связанный с сексом, дети вводят в трех случаях из пяти.

Теория «Социальная». Родители сами торопят детей. Включая их в круг обсуждения взрослых проблем, ругаясь и выясняя отношения при них. Сюда же можно отнести ранний перевод отношений в формат материальных и денежных ценностей. Все это торопит детей… Плохо ли это? Каждый решает сам. Я сторонник того, что детство должно быть! И нет ничего плохого, если оно будет достаточно долгим, хотя бы и до 10–12 лет.

Подростковый кризис

Когда родители встречаются с проявлением подросткового кризиса, они, мягко говоря, не знают, что им делать и за что хвататься. Первая реакция – «я таким не был» или «в кого он такой?». Потом начинаются метания в поисках решений, чтобы понимать, как себя вести с ребенком, какие слова подобрать.

Родителям очень непросто общаться со своими подросшими детьми: послушные еще вчера малыши превращаются в «колючих» подростков, которые готовы все делать назло, но при этом не задумываются о последствиях своих поступков. Подростки громко заявляют, что они никому ничего не должны, но при этом продолжают считать, что уж родители точно им чем-то обязаны. Разумеется, далеко не все папы и мамы готовы мириться с такой позицией, поэтому в семьях возникают конфликты.

К конфликтам приводит и борьба подростка за независимость. Он требует, чтобы родители убрали контроль над ним, но при этом еще не готов взять на себя ответственность за свои поступки. Родителям уже трудно управлять своим ребенком, а договориться с подростком может быть непросто, особенно если ранее они таких попыток не предпринимали. Борьба за независимость может принимать довольно странные, с точки зрения взрослых, формы: например, подросток может демонстрировать свою «взрослость» курением, употреблением наркотиков или алкоголя.

Подростки становятся одновременно очень критичны и очень внушаемы. При этом критичность они проявляют по отношению к тому, что говорят им родители. А сказанное сверстниками или некоторыми другими взрослыми воспринимается ими как истина в последней инстанции, без размышлений и критики. Эта тенденция также не находит у родителей понимания и одобрения.

Что же делать и как этот период проще пережить?

1. Тяжелее всего переходный возраст детей отражается на семьях, в которых принят диктаторский стиль воспитания. Если родители годами требуют от ребенка безусловного подчинения, им непросто бывает смириться с тем, что чадо хочет принимать решения самостоятельно. А если учесть, что опыта самостоятельного принятия решений у подростка в таких семьях просто не бывает, ничего удивительного, что он совершает

множество ошибок, взрослея. Подумайте о стиле воспитания ребенка сразу после его рождения. Это залог хорошей жизни с ним в будущем.

2. К переходному возрасту стоит готовиться с детства. Ребенка необходимо учить думать, рассуждать, нести ответственность за свои действия: тогда есть шанс, что даже в подростковом возрасте он не будет слепо копировать чужие модели поведения, а будет принимать решения самостоятельно.

3. Если подросток будет иметь всю необходимую информацию о том, что происходит с его телом, ему будет проще пережить изменения. Впрочем, к изданиям для подростков стоит отнестись внимательно: многие из них пропагандируют весьма сомнительные ценности.

4. Четких временных границ переходного возраста нет. Помните об этом и имейте в виду, что это может случиться и в 9 лет, и в 13.

5. Подростки нуждаются в уважении, они хотят, чтобы их воспринимали как взрослых. Родителям следует отказаться от жесткой авторитарной позиции и стараться общаться с детьми на равных, не приказывая им, а советуя. При этом важно донести до подростка, что за собственные решения он несет ответственность сам. Конечно, в критической ситуации родители придут на помощь, но будущий взрослый должен учиться самостоятельно отвечать за свои поступки и слова.

6. Подростки очень чувствительны к насмешкам: не стоит смеяться над тем, что им дорого, каким бы абсурдным предмет увлечения ребенка ни казался взрослому. Понемногу нужно ослаблять контроль за выросшим ребенком, учиться доверять ему. Конечно, предварительно необходимо предостеречь подростка, сообщив ему о возможных последствиях его решений. Следует прилагать все усилия, чтобы понимать своих детей, и тогда есть вероятность, что испытание переходным возрастом вся семья пройдет с честью.

7. Говорите, говорите и говорите! Я пишу об этом в каждой главе и повторю еще миллион раз! Говорите с ребенком!!!

8. Помните – он все же ребенок, хоть и уже очень стремится быть взрослым.

Как говорить с подростком на одном языке?

Как говорить с ребенком-подростком на одном языке? Как не растерять доверие? Это чуть ли не основные вопросы детско-родительских отношений в этом возрасте. Ведь сломать этот мостик очень просто, а вот новый выстроить часто бывает невозможно.

Знаете, в чем главная сложность для родителей?

> *Говорить на одном языке – это значит говорить на языке ребенка, а не наоборот.*

Учитывая тот максимализм, который бьет подросткам в голову, они подстраиваться под вас точно не будут. Зато все ваши старания станут отличным вложением в совместное будущее.

Итак, что делать?

1. Следите за ребенком. Не в смысле слежки, а в смысле понимания, чем он живет! Что ему нравится? Какую музыку он слушает? Какие книги он читает? Как зовут его друзей? Какие статусы стоят в его соцсетях?

2. Узнали все? Здорово! Приступайте к внимательному изучению. Вы должны иметь возможность сказать: «Ой, твоя любимая песня!»

3. Мама должна хорошо выглядеть. В этом смысле именно мама является для ребенка значимым человеком. Мамой принято хвастаться перед друзьями, именно мам они и сравнивают. А уж если у вас дочь – тем более. Здорово иметь общую косметику, обсуждать модные тенденции и говорить о мировых премьерах.

4. Не отмахивайтесь от ребенка. Всегда найдите время спросить, как дела, настроение и что произошло в школе.

5. Помните, чем больше вы с ним спорите, тем больше он упирается и отказывается идти с вами на контакт. Сила воздействия равна силе противодействия.

6. Никогда не унижайте ребенка при его друзьях, одноклассниках или сверстниках. Это табу! Делайте это, если хотите убить его доверие навечно.

7. Их «ершистость» – это сигнал родителям «погладь, полюби, приласкай». Даже если ему уже 15, он все еще ваш любимый ребенок!

Максимализм

Какой симптом начала вступления ребенка в подростковый возраст называют чаще всего? Думаю, многие догадались – речь о максимализме. Как же понять, что этот недуг коснулся вашего ребенка? На самом деле нет никаких специальных симптомов. Просто вы вдруг увидите, что подросток «окрашивает» все в один цвет, причем часто противоположный тому, который предлагаете вы. Его и так неустойчивое настроение скачет еще интенсивнее. А главная проблема заключена в том, что ребенок, сказав «нет», совершенно не готов отказаться от этого отрицания и перейти на «да».

Максимализм – это ответная реакция психики ребенка на столкновение с реальностью. Вдруг (вроде и ожидаемо для нас, а в действительности и мы не готовы) оказывается, что ребенок уже вырос, что на него жизнью, обществом и реальностью возложены новые обязанности, обстоятельства, что ему надо ставить цели и их добиваться, а ребенок-то к этому совершенно не готов!

Когда ждать начала этого «максималистского» периода? Ждать его на самом деле не стоит, все случится само. Первые признаки можно заметить уже в возрасте 8-10 лет. Именно тогда ребенок начинает неожиданно для всех кричать: «Я всех ненавижу! Я вас убью! Я тебя не люблю!» Это то, что выбивает родителей из колеи, они совершенно не готовы к этим изменениям. И как реагировать, они тоже не знают. Сначала я хочу вас порадовать: на мой взгляд, в проявлениях юношеского максимализма есть и хорошие стороны:

• человек учится контролировать свои эмоции. Да, это происходит не за один день, но навык в итоге приходит;

• человек учится выбирать из различных вариантов и принимать решение;

• он понимает, что есть не только «его мнение и неправильное», но и множество других вариантов;

• завышенные требования юноши или девушки к себе и окружающему миру далеко не всегда безосновательны. Этот факт нужно иметь в виду, оценивая поступки подростка, поскольку естественная взрослая «ограниченность» часто не дает увидеть в своем ребенке выдающиеся ростки творческой потенции, интеллекта или какой-то другой способности. Современные дети

в большей степени расположены к «оправданному максимализму», чем их родители, бабушки и дедушки. Нынешняя лабильная социальная среда, уровень технологий открывают новые горизонты притязаний, которые зачастую не до конца нам понятны.

На этой стадии я всегда предлагаю родителям несколько путей.

1. Вспомнить себя! Ведь страдали этим пресловутым максимализмом все мы (а многие и продолжают до сих пор).

2. Понять, что это нормально! Это всего лишь необходимые психические изменения, которые должны случиться и помочь ребенку привыкнуть к взрослой жизни.

3. Решите для себя – «мой малыш немного болен». Оговорите прежде всего сами с собой и своим супругом, что неоспоримо: например, ходить в шапке зимой, – и стойте на этом до конца. А вот не спать в 23 часа вполне можно разрешить. То есть идти на уступки порой очень важно! Это поможет с меньшими потерями преодолеть данный возраст.

Как помочь юным максималистам?

• Говорите с ними! Узнайте все об их интересах, ценностях и стремлениях.

• Занимайтесь развитием ребенка, чтобы можно было применять разумные аргументы.

• Проводите с ним время.

• Учите ребенка мыслить позитивно. Для этого отлично подойдут инструменты из позитивной психологии.

• Расскажите ему, что такое успех. Стараясь быть лучше других, человек только изматывает себя. Очень важно научить ребенка не сравнивать себя с кем-то, а постоянно оценивать свои личные успехи.

• Учите оценивать свои возможности.

• Помогите строить планы и цели.

• Учитесь отдыхать вместе с ним. Ребенок должен уметь расслабляться.

• Учите ребенка не откладывать дела в долгий ящик. Это очень важно!

• Максимализм – это своеобразная настройка ума человека, а значит, сразу исправить ее будет нелегко.

Родительский авторитет

«Я потерял свой авторитет перед ребенком» – эта жалоба родителей всегда вызывает у меня некий ступор. Чтобы что-то потерять, это надо иметь. Другими словами, а был ли этот авторитет и что это вообще такое? И нужен ли он вам? Ну я бы, наверное, «перевела» авторитет как уважение, положительный пример, который мы несем детям и хотим, чтобы они принимали эту модель поведения как верную и дорожили ей. Фраза получилась мудреная, давайте разбираться!

Например, если папа имеет проблемы с алкоголем, а мама раскидывает вещи по дому и сидит целыми днями в соцсетях – будут они примером своим детям? Тем самым авторитетом? Сомневаюсь, и призыв на тему «Я же тебя породил» здесь будет бесполезен. Сами того не замечая, мы каждый день являемся примером для своих детей. Здесь все имеет значение. Папа и мама общаются между собой, говорят о соседях и обсуждают вечерние новости, наводят порядок в доме, распоряжаются семейным бюджетом, совершают покупки в магазине. А тем временем зоркие детские глазки все фиксируют и запоминают.

АВТОРИТЕТ – «Я потерял свой авторитет перед ребенком»

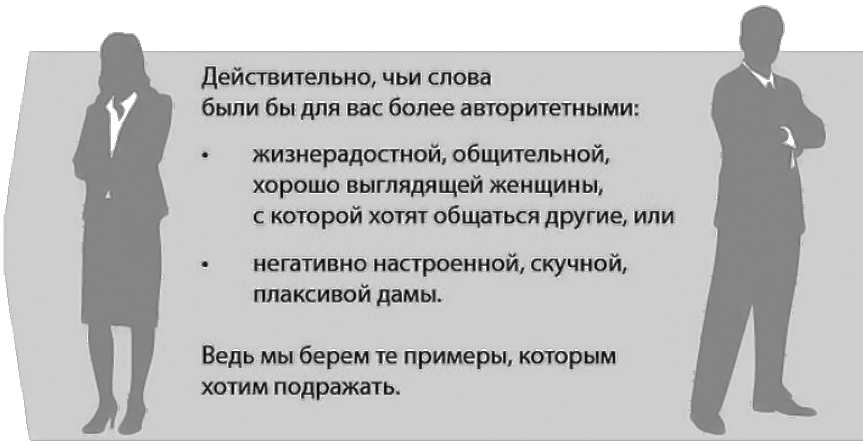
А был ли этот авторитет и что это вообще такое? И нужен ли он вам?

Детские глазки все фиксируют и запоминают. Какие-то моменты принимают и как будто записывают на пленку, впитывают эти привычки как губка, другие моменты не приемлют, и у них формируется неприятие такого поведения.

Макаренко пишет о том, что ребенку нужны счастливые родители:

> «Между прочим, если родители получают удовольствие, ходят в театры, ходят в гости, шьют себе хорошее платье, то это хорошее воспитание для детей. Родители на глазах у детей должны жить полной радостной жизнью, а родители, которые сами ходят обтрепанные, в стоптанных башмаках, отказывают себе в том, чтобы пойти в театр, скучно добродетельно жертвуют собой для детей, это самые плохие

воспитатели».



Еще 200 лет назад все следовали правилу: сын дворянина рождался дворянином, крестьянский сын должен был быть крестьянином, купеческий – купцом. На данный момент таких преград не существует. Ребенок даже из самой бедной семьи может получить качественное образование, найти достойную работу и, главное, быть счастливым. Нет границ для детей, кроме тех, которые мы им сами установим. Подумайте об этом! О первом выводе вы, наверное, уже догадались!

• Начинаем с себя. Этим хорошо бы заняться еще до рождения детей! Оцените себя, свое поведение, социальную роль – авторитетна ли она?

• Следующий шаг – выстроенные отношения со своим партнером, вторым родителем ребенка. Если между вами нет согласия, вы вечно спорите и есть «добрый и злой полицейские», то скорее всего авторитета не будет ни у кого из вас!

• Ваше «нет» – это «НЕТ», а не «может быть»! Если вы приняли решение (я надеюсь, обдуманное), стойте на своем. Иначе вы показываете ребенку полное отсутствие у вас собственного авторитетного мнения.

• Старайтесь всегда действовать в интересах ребенка и говорить ему об этом. Ведь даже неприятные вещи, которые ему не нравятся, относятся к этому правилу. Так и говорите: «Тебе может казаться, что я делаю это зря, но это на самом деле в твоих интересах, потому что…»

Если вы счастливы по-своему, ведь для каждого счастье свое – особенное, ребенок это чувствует и принимает ваши слова за правду, за истину, которая приведет и его к счастью.

Тайм-менеджмент

Часто родители задаются вопросом, как организовать режим дня ребенка. Сколько часов в день он должен тратить на учебу, отдых, кружки? Этот вопрос связан не столько с желанием грамотно выстроить его день, сколько с тем, чтобы «обезопасить» ребенка от свободного времени. Родители считают, что много свободного времени приравнивается к скуке, лени и желанию заниматься чем-нибудь нехорошим.

С точки зрения психологии, рекомендаций не так уж и много. Совершенно точно то, что у ребенка должны сменяться циклы отдыха и активности, это чуть ли не единственное правило. Конечно, в распорядок дня важно вписывать общение со своим чадом – причем ежедневное и не в форме совместных ужинов или проверки уроков. Но это время уже следует вписывать именно в календарь родителей.

Основные виды занятости ребенка днем могут быть такие:

- учеба;
- личное время;
- общение с друзьями;
- спорт;
- сон;
- прием пищи;
- хобби или кружки;
- общение с семьей.

Я предлагаю в этом возрасте уйти от понятия «режим дня» и включить в жизнь ребенка (да и всей семьи) понятие «тайм-менеджмент». А по правилам тайм-менеджмента мы должны еще ввести категорию «пожиратель времени». Обычно это телевизор, компьютер, социальные сети и т. д.

Как работать над распределением времени? Предлагаю делать это всей семьей! Две недели вы ведете календарь времени. Все вписывают свою занятость и рядом указывают категорию, к которой эта занятость относится. Через две недели вы уже можете составить свой суточный план. Если «пожиратель времени» там занял более 30 минут – это много! Попробуйте умножить этот показатель на неделю, месяц, год. Что делать? Надо бороться! Как? Находя выгоды:

- если я не смотрю телевизор, то в это время я могу сделать то-то и то-то;
- если мы продадим телевизор (не оплачиваем интернет), на эти деньги мы можем купить…;
- если в это время я почитаю книгу, то получу такие-то

выгоды.

Для более глубокого изучения вопроса тайм-менеджмента можно ознакомиться и рассказать ребенку об основных методах контроля времени: метод «АВС», матрица Эйзенхауэра, принцип Парето и «Хронометраж» в управлении временем.

Я прекрасно понимаю опасения родителей! И правда, с позиции занятости имеет смысл загрузить ребенка «по полной». Тем более в этом возрасте подростки склонны очень легко начинать и бросать какое-то дело. Есть несколько рекомендаций на эту тему.

1. Какую бы секцию вы ни выбрали, установите минимальное время ее посещения – 3 месяца. Это период адаптации, и раньше этого срока ребенок не поймет, нравится ему это занятие или нет.

2. Объясните, что любые достижения могут проявиться только через некоторое время. Сразу на шпагат не сядешь!

3. Показывайте и рассказывайте позитивные примеры тех, кто занимался этой деятельностью, и чего они смогли достигнуть.

4. Расскажите, как вы сожалеете, что не смогли чем-то заниматься достаточно долго и не научились чему-либо, например игре на пианино.

5. Не ленитесь сами! Часто дети бросают, потому что родителям лень вести их на занятия зимой или рано вставать в выходной день. Прежде чем предложить что-то ребенку, оцените свои силы и возможности.

Домашние обязанности

Много раз на страницах этой книги я повторяю слова о взаимоуважении и демократии в отношениях с детьми. Вопрос о домашних обязанностях очень логично вписывается в эти представления. Уже у совсем маленьких детей могут появляться те или иные обязанности, возможно, пока в игровой форме. Убрать игрушки, положить свои вещи в шкаф, помочь маме донести пакет молока до корзинки с продуктами. И сначала все дети это делают с удовольствием. Но время идет, и вот уже от ребенка помощи по дому не дождешься. Где же происходит сбой? И что предпринять родителям?

1. Обязанности должны соответствовать возрасту ребенка.

2. На стадии, когда вы приучаете ребенка помогать вам, обязанность должна быть ему приятна. Например, большая ошибка – поручить ребенку выкидывать грязный подгузник младшего брата или сестры.

3. Помните, что ваш личный пример – залог успеха. Если мама готовит ужин на кухне или моет посуду, вашему чаду тоже захочется повторить эти действия!

4. Обязательно дайте попробовать и не ругайте за результат. Проще всего убить любую мотивацию, если начать переделывать что-то на глазах у ребенка!

5. Критика должна быть объективной и даже иногда заниженной! А главное – обязательно следовать после похвалы.

6. Не подгоняйте. Дайте сделать в комфортном для ребенка ритме. Не все сразу, сначала надо научиться!

7. Хвалите! Сделал хорошо, получает сам удовольствие и радует вас? Хвалите! Но помните о важном правиле – мы хвалим за результат! Важно достижение, а не просто так твердим «молодец».

8. Учите ребенка пользоваться техникой! Например, вы загружаете все в посудомоечную машину? Какой тогда смысл заставлять ребенка мыть тарелки руками?

9. Вводите дежурства! Дайте ребенку право быть старшим по уборке и, например, отследить, как что-то сделала мама или папа, при этом оценив ваш труд! Так он учится объективности и возможности принимать критику в свой адрес.

Скорая психологическая помощь

- Низкая самооценка подростка
- Застенчивость
- Несамостоятельность
- «Козел отпущения»
- Что делать, если вашего ребенка обидели
- Как правильно давать сдачу
- Неряшливость
- Неустойчивое поведение и агрессия
- Плохая компания
- Курение, алкоголь, наркотики
- Вранье
- Хамство
- Лень
- Воровство
- «Мода» на суицид
- Подросток ничего не хочет

Низкая самооценка подростка

Часто можно услышать: «Причина бед подростков в том, что у них занижена самооценка». Во-первых, что есть самооценка в психологии? Это оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Дети с рождения имеют завышенную самооценку. Это, конечно, явление, подогреваемое родителями, – малыш для них центр Вселенной, их мир. Им постоянно восхищаются, ему всегда демонстрируют свою любовь. По мере взросления самооценка начинает падать: родители все чаще ругаются на ребенка, он встречается с социумом, который разбивает его представления о себе. И вот к 9-10 годам это падение достигает самой низшей точки. Исследователи единодушны в описаниях особенностей самооценки детей этого возраста, отмечая ее ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большую устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте. С.Л. Рубинштейн, характеризуя процесс развития самосознания у подростков, проводит его через ряд ступеней – от наивного неведения в отношении себя к все более определенной и иногда резко колеблющейся самооценке.

Конечно, есть факторы, которые могут как благоприятно, так и разрушающе действовать на ребенка:

Как же могут помочь ребенку родители или близкие люди в такой ситуации?

1. Не отзывайтесь негативно о внешности своего ребенка, лучше помогите ему: подберите специальные средства для борьбы с возникшими проблемами (прыщами, лишним весом, неприятным запахом).

2. Делая замечание, не критикуйте самого ребенка, а высказывайтесь только по поводу его поведения или поступков.

3. Регулярно хвалите, но только конструктивно, то есть за то, что не является его обязанностями или обычным делом.

4. Не сравнивайте успехи собственного ребенка с достижениями других детей.

5. Уважайте подростка: спрашивайте и прислушивайтесь к его мнению, считайте равным и ни в коем случае не унижайте его достоинство.

6. По возможности материально обеспечьте подростка всем необходимым: телефоном, персональным компьютером, одеждой.

7. Следите за его внешним видом, чтобы он не ходил в грязном и рваном, а также помогите найти его собственный стиль одежды и научите правильно сочетать вещи.

8. Помогите достичь чего-то самостоятельно, развить свои способности, но главное – их определите.

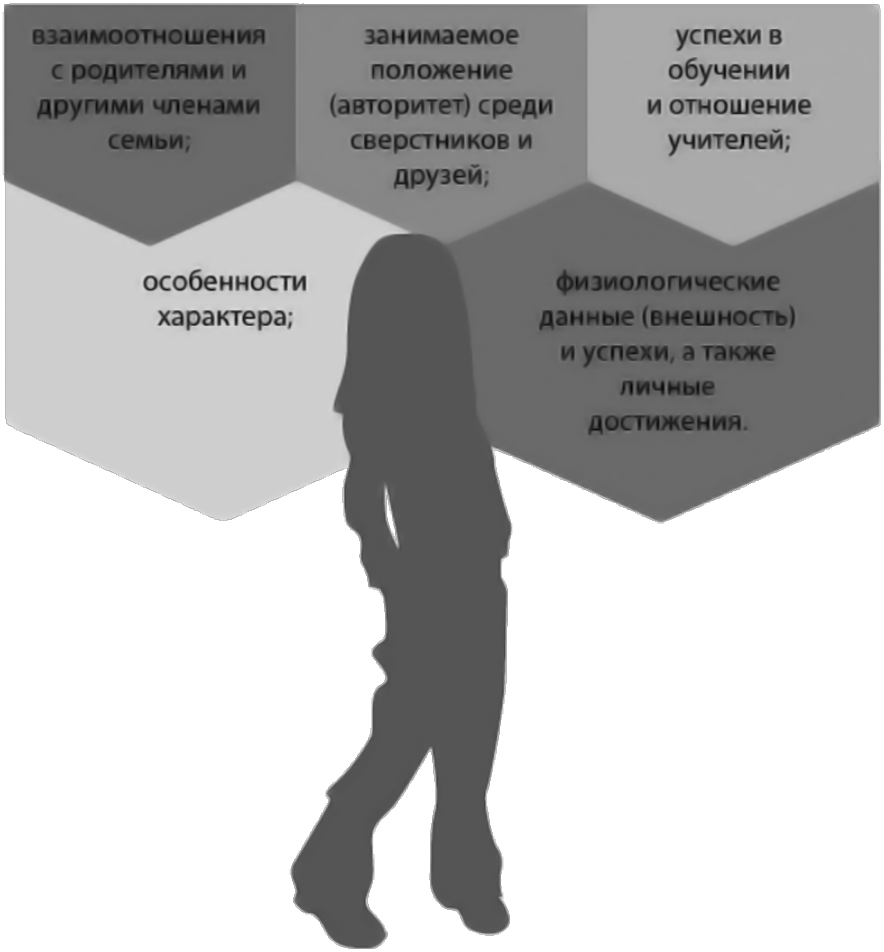
9. Научите ребенка отказывать, тогда его не смогут использовать в своих целях другие люди и будут больше уважать, что приведет к повышению самооценки.

НИЗКАЯ САМООЦЕНКА

Часто можно услышать:

> «Причина бед подростков в том, что у них занижена самооценка».

Факторы, которые могут как благоприятно, так и разрушающе действовать на ребенка:


взаимоотношения с родителями и другими членами семьи;
занимаемое положение (авторитет) среди сверстников и друзей;
успехи в обучении и отношение учителей;
особенности характера;
физиологические данные (внешность) и успехи, а также личные достижения.

Тест: если вы ответите на вопросы, приведенные ниже, более 5 раз «да», то имеет смысл подумать о помощи вашему ребенку.

- ☐ нежелание контактировать со сверстниками, отказ от посещения массовых мероприятий и прогулок;
- ☐ возникновение повышенной тревожности, паники;
- ☐ уверенность в том, что ничего не получится, а если вышло, то это случайность;
- ☐ отказ от публичных выступлений в школе или на семейных мероприятиях;
- ☐ зависимость от мнения окружающих;
- ☐ подражание своим одноклассникам или экранным образам;
- ☐ замкнутость, нежелание делиться своими мыслями, предположениями, проблемами и происходящими событиями (в школе или на улице).

Застенчивость

Застенчивость – один из частых симптомов подросткового возраста. Но ее предвестники можно увидеть гораздо раньше: в возрасте 5–6 лет родители отмечают, что ребенок замыкается в себе. Он стесняется, когда в дом приходят гости, не участвует в детских спектаклях и, как правило, с трудом ходит в детский сад или многолюдные места. Некоторые дети даже заболевают перед приходом гостей или из-за необходимости идти в гости! А когда ребенок достигает школьного возраста, эта проблема становится особо острой. Ведь сюда добавляются все те особенности развития, в том числе и физиологического, о которых мы уже говорили.

Что же такое застенчивость? **Застенчивость** (**стеснительность**, **робость**) – состояние психики и обусловленное им поведение человека, характерными чертами которого являются нерешительность, боязливость, напряженность, скованность и неловкость в обществе из-за неуверенности в себе или отсутствия социальных навыков. В переводе на русский язык это определение из словаря означает, что человек боится, постоянно находится в ожидании удара, потрясения от окружающего мира.

Конечно, застенчивость – это определенный стресс для организма и психики.

Как же нам помочь ребенку?

Позитивное мышление
Не пугайте его сами. Часто именно от взрослых идет настрой, что весь мир опасность и кругом враги
Думайте над тем, что вы говорите, как вы отзываетесь об учителях, детях и родственниках
Учите ребенка дышать
Приглашайте людей в дом
Учите стихи
Устраивайте спектакли, концерты – пока для своих родственников, на праздники
Введите традицию ежегодных фотосессий. На красивых снимках всем нравится смотреть на себя
Покупайте ребенку яркую одежду. Помогая ему быть «серой мышкой», вы делаете только хуже

1. Нам на помощь придет позитивное мышление. Приучайте ребенка находить плюсы в общении, в людях. Пусть он самостоятельно выделяет эти плюсы, а еще лучше – записывает.

2. Не пугайте его сами. Часто именно от взрослых идет настрой, что весь мир опасен и кругом враги. Думайте над тем, что вы говорите, как вы отзываетесь об учителях, детях и родственниках.

3. Учите ребенка дышать! Странный совет? Ведь все умеют дышать? Нет, это как раз один из сильных способов управления психикой. Вдох, выдох – лучше отойти в сторону, если нет возможности делать эти вдохи тихо, про себя. При этом

отслеживать это время по часам. Цикл: 45 секунд дыхания – по плану и 45 секунд – в обычном режиме. Мозг отвлекается на выполнение этого задания и забывает о своей панике по поводу стресса от общения.

4. Учите стихи. Тоже смешно? Нет! Учите с ребенком длинные стихи – ВМЕСТЕ. А потом вставайте с ним вдвоем или вместе с другими членами семьи перед зеркалом и начинайте декламировать. Это начало тренировки для публичных выступлений. Это шаг к избавлению от излишней застенчивости. Ребенок должен оценить, как выступил он и как – вы, поставить оценку по 10-балльной шкале вам и себе тоже.

5. Приглашайте людей в дом. На своей территории проще справляться со страхами и застенчивостью.

6. Устраивайте спектакли, концерты – пока для своих родственников, на праздники.

7. Введите традицию ежегодных фотосессий. На красивых снимках всем нравится смотреть на себя.

8. Покупайте ребенку яркую одежду. Помогая ему быть «серой мышкой», вы делаете только хуже.

Путь к исцелению и спокойствию вы сможете пройти только вместе!

Несамостоятельность

«Ну почему мой ребенок такой несамостоятельный?» – сокрушаются многие родители. Причем задумываются они об этом, как правило, очень поздно. Пока ребенок маленький, его желание что-то сделать мы губим в нем сами: «Ой, что же ты плохо посуду помыл, я перемою!» Или: «Давай я сделаю быстрее!». В итоге мы имеем два фактора: лень (или отсутствие любой мотивации) и полное отсутствие самостоятельности (отсутствие возможности самостоятельно принимать решения). Что же делать, если ребенку уже больше 8 лет и простыми уговорами или криком на него действовать бесполезно?

1. Вы можете предложить ему уже достаточно взрослые обязанности. Например, покупать продукты и вписывать их стоимость в специальную программу учета (или просто в тетрадь).

2. В этом возрасте, если ребенок просит домашнее животное, то можно согласиться, предварительно прописав (или проговорив) всю ответственность по уходу за питомцем. Надо четко понимать и разграничивать – гулять, кормить или убирать лоток может и ребенок. Но решать вопросы, связанные со здоровьем животного или выставками, вы не можете на него возложить. Я очень советую при постановке вопроса о животном прописать все пункты письменно еще до его появления. Иногда дети отказываются от этой затеи еще на стадии составления такого «договора», так как они иначе понимают ответственность. Ведь если ребенок обещает кормить и любить крокодила, это не всегда означает, что его надо покупать. Так что понимание всей значимости ситуации и итоговый выбор – за вами. В том числе и перед законом: если вы отправили ребенка с любимым псом агрессивной породы гулять, а собака кого-то покусала, то виноваты будете вы, а не ребенок.

3. Вполне можно возложить на ребенка принятие решения за свой внешний вид. Например, гладить одежду или чистить обувь. Это тоже важный момент, с помощью которого можно ощутить себя самостоятельным.

4. А можете, например, научить заполнять ребенка квитанции за коммунальные услуги. Это хороший способ показать, как важно, например, выключать свет, когда выходишь из комнаты.

5. Когда ребенок говорит: «Я уже взрослый и сам все знаю», – неплохо бы напомнить, что самостоятельность проявляется не только в возможности пить пиво и курить за школой. Она и в свободе выбора мнений, решений. Об этом можно говорить и напоминать, когда ребенок якобы свое решение объясняет мнением большинства!

6. Возможность зарабатывать деньги для подростков старше 12 лет – хороший способ показать и развить самостоятельность. Даже если это работа в помощь бабушке на огороде или папе на его фирме. Обговорите условия, заработную плату и возможную систему штрафов и поощрений. Некоторые компании и фирмы принимают на летнюю практику подростков старше 14 лет.

7. Научите ребенка ставить перед собой цели! Когда используется этот метод, становится понятно, чего он ждет от завтра, а режим дня с четкой постановкой задач поможет ему эти цели достигать. Начиная от 100 целей на год до 5–7 – на каждый день. Это маленькие шажки к формированию самостоятельной и свободной личности.

«Козел отпущения»

Мой ребенок – «козел отпущения». Слышали такое? Наверняка! И даже видели похожих персонажей в своем классе или в классе у ребенка. Но никто не хочет эту роль своему чаду! Дети сами взваливают на себя роль жертвы. Зачем? Ответ очевиден, и он, как и в большинстве других ситуаций, – в семье. По каким-то внутренним причинам ребенок решил, что быть жертвой выгодно.

Что делать, если вашего ребенка обидели

Ребенка обидели, как мне ему помочь? Первый вопрос, который хочется задать: а как вы узнали, что его обидели? Ведь если ребенок пришел в слезах, всегда ли это означает, что кто-то в этом виноват? Можно привести несколько тревожных симптомов некомфортного эмоционального состояния у ребенка:

- замкнутость;
- плохое настроение;
- «глаза на мокром месте»;
- ребенок пожаловался сам.

«КОЗЕЛ ОТПУЩЕНИЯ»

Мой ребенок – «козел отпущения».
Слышали такое?
Наверняка!

Так на тебя обратят внимание.
Жалеют — значит любят.
Срывают на тебе злость — значит замечают.
Если ты уперся рогами в стену, то эта внешняя боль затмит внутреннюю, от которой иногда некуда деться (часто бывает в тоталитарных семьях или в ситуации острого ощущения нелюбви).
Постоянно ощущает себя виноватым за взваленную на него, порой несоизмеримую ответственность. В таком случае лучше сразу выставить «иголки» по отношению к миру, быть может, так оставят тебя в покое.

По сути, это всегда очень несчастные дети, которым очень нужна помощь.

Лучший вариант в такой ситуации — очная работа с психологом. Надо найти причину.	Здесь будет недостаточно убрать последствия, надо найти причину.
Хвалите ребенка за любые достижения, не бойтесь перехвалить.	Помните, что к такому состоянию он шел не один год. Убрать его за два дня невозможно.
Используйте знаменитое активное слушание.	Отделяйте его поступки от его личности.
Находитесь в контакте с учителем, попросите дать ребенку роль, зону ответственности в классе, чтобы он ощутил свою значимость в коллективе.	Принимайте участие во всех спорных ситуациях.

Для начала разберитесь с ребенком, что такое обида. Я часто говорю клиентам простую фразу: «Не нас обижают, а мы обижаемся». Разберитесь в серьезности ситуации! «Мама, он назвал меня дурой», – говорит вам дочь. Да, это неприятно, особенно если «он» девочке нравится. Но это отсылает нас к самооценке. Предложите ребенку в подобных случаях такое классическое упражнение: «Возьми лист бумаги, цветные карандаши и нарисуй самого себя таким, каким хочешь себя видеть, со всеми атрибутами успеха». Также можете придумать и изобразить личный символ успеха.

Рисование поможет лучше выразить желания и повысить уверенность. Качество рисунка тут не важно!

Важно переживание ключевых моментов!

Задайте ребенку вопрос: а ты считаешь себя дурой? А почему тогда «его» мнение так важно? Помогите ребенку провести всесторонний анализ ситуации.

Но если с этим более-менее понятно, как быть, например, с физическим насилием?

1. Спросите ребенка, надо ли вам вмешаться?

2. Ничего не предпринимайте без его согласия!

3. Предложите ему варианты помощи или совета, например организовать встречу за круглым столом с обидчиком.

4. Привлеките к разговору школьного психолога! Работа со всем классом, а не разбор полета с одним или двумя обидчиками, дает лучший результат.

5. Можно организовать некий тимбилдинг для сплочения детей.

6. В сложных случаях вспомните о детской комнате полиции и ее специалистах.

7. Если нет других вариантов, пообщайтесь с родителями обидчика или даже привлекайте к ситуации СМИ. В защите интересов наших детей порой все методы хороши!

Как правильно давать сдачи

Жизнь бежит вперед, и наши детки растут. Каждый из нас хочет, чтобы они были сильными, мудрыми и умели держать удар. Но при этом вопрос «давать сдачи или нет» всегда вызывает много сомнений у родителей. В рамках возраста от 8 лет, о котором мы говорим, ответ однозначный – да! Но делать это можно разными способами, причем и физический отпор обидчику иногда допустим. Ведь драться – это нормально для мальчишек. Конечно, соблюдая меру.

Детям полезно заниматься спортом. Спорт учит контролировать свои эмоции и сдержаться, когда очень хочется дать сдачи. Спорт учит пользоваться и физической силой, ведь это тоже надо уметь.

• Еще один вариант реагирования – начать ответ фразой «это будет первый случай, когда…». Например: «Сейчас я тебя жизни научу, ты ничего не соображаешь! – Это первый случай, когда ученик будет учить учителя».

• Когда оскорбляют, можно приравнять обидчика к самому оскорблению. Известный случай про И.А. Крылова, когда кто-то сказал в его адрес: «Как большая туча идет». Баснописец на это ответил: «То-то лягушки раскваkались». Или ситуация из жизни: «Ты воняешь, как какашка! – Тебе виднее, ты много нюхал!»

• А что делать, если обижают творение или работу ребенка? Например, ребенок показывает рисунок и слышит явно из зависти, что он ужасен. Ответ: «Это замечательно, значит, он точно понравится учителю».

• Можно ответить задире, используя начало обидной фразы: «Ты считаешь, тебе с твоей внешностью что-то светит? – А с твоей внешностью вообще только в темноте ходить!» Из этой серии есть история про Г.-Х. Андерсена. Он шел по улице в старой шляпе, к нему подошел знакомый и спросил, неужели сказочник думает, что это можно назвать шляпой. На что писатель ответил: «Неужели вы думаете, что то, на что надета ваша шляпа, можно назвать головой?!»

• Старый метод – «отзеркалить». Например: «Придурок! – О как приятно слышать такую самокритику!»

• Ну и наш любимый метод – отвечать на все «как здорово», а там мозг подсунет ребенку вариант реагирования.

И прежде чем кричать: «Какие разговоры! Лучше сразу в морду!» – подумайте, хотите ли вы научить вашего ребенка держать удар или прослыть несдержанным человеком? Ведь во взрослой жизни метод «дать в морду» в ответ на оскорбление работает редко, а вот уметь контролировать свой гнев и давать ответ грамотно – очень ценно.

Неряшливость

Часто одним из признаков подросткового возраста становится неряшливость. Ребенок не хочет ухаживать за собой, небрежно относится к собственной внешности. И родители разводят руками – ведь в этом вопросе «подражание и отзеркаливание» родителей не работают. Родители же ухаживают за собой, чистые и красивые.

Что делать? Терпеть его грязные волосы и нечищеные зубы или как-то бороться?

Кстати, ничего не делать – тоже вариант. Дело в том, что это состояние пройдет само и достаточно быстро (от 6 до 12 месяцев).

1. Можно заранее приучить ребенка получать удовольствие от ухода за собой. Если мальчик приучен ходить в парикмахерскую, где делают модные стрижки, а девочка раз в месяц ходит с мамой на маникюр – это может стать хорошей привычкой.

2. Выбрать некие образцы для подражания из известных подростков, между делом говоря, что они стали такими, потому что уделяли время уходу за своей внешностью.

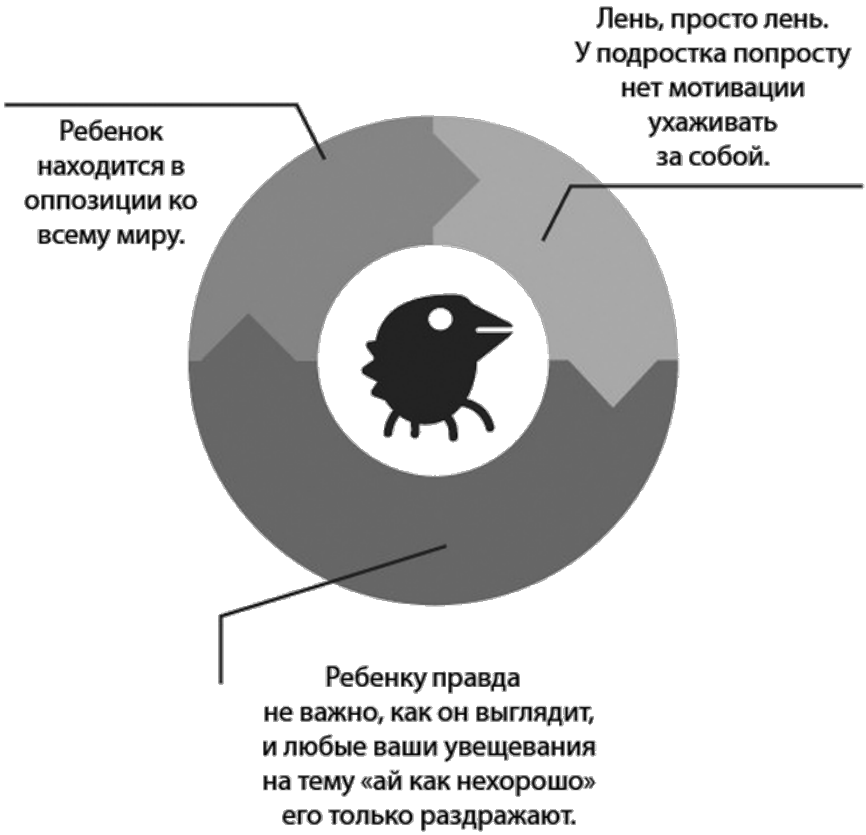
3. Физиология и медицина нам в помощь. Обратите внимание ребенка на то, что кожа является главным защитным органом, препятствует проникновению микробов, потере воды и тепла, регулирует температуру тела, участвует в обмене веществ. Если не поддерживать ее в чистоте, то это станет причиной слабого иммунитета, частых простуд, повышенной утомляемости, что будет мешать активному образу жизни, общению со сверстниками.

4. Можно привлечь авторитетное мнение других взрослых, например семейного врача.

5. Можно покупать одежду ребенка на накопленные или заработанные им деньги. То, что тяжелее досталось, лучше бережется.

Проявите терпение и помните, что это скоро пройдет.

В чем же дело? Причин несколько:



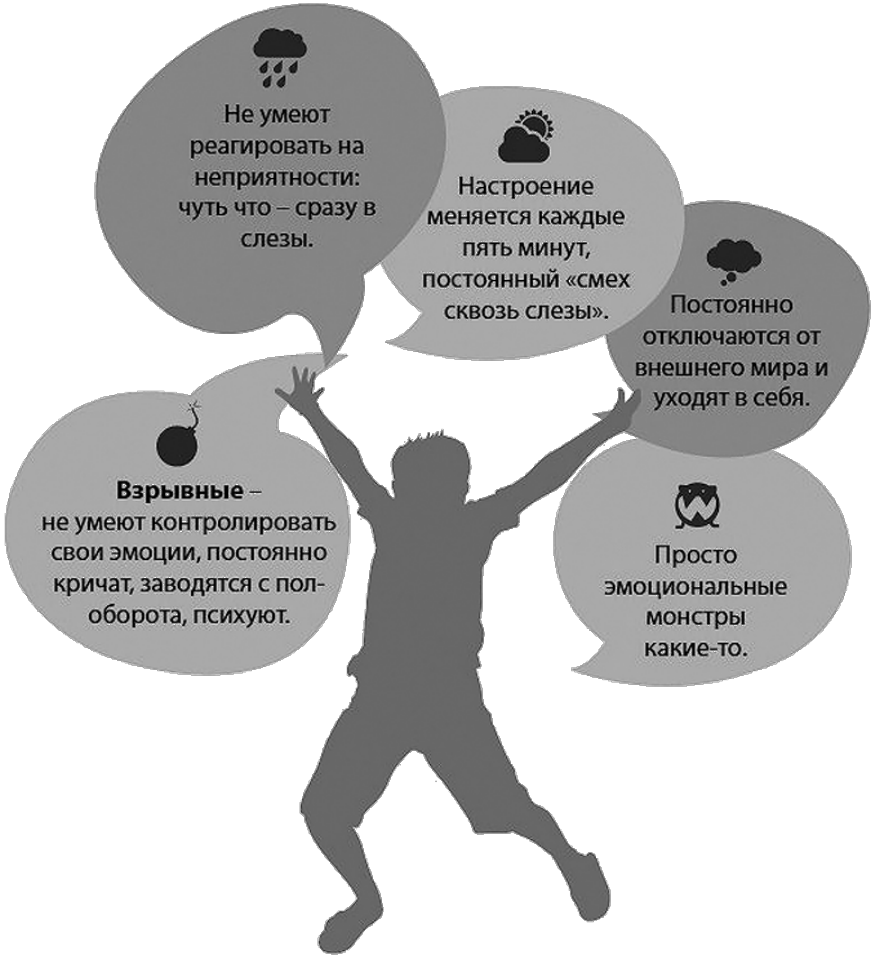
- Заранее приучить ребенка получать удовольствие от ухода за собой
- Выбрать некие образцы для подражания из известных подростков
- Физиология и медицина вам в помощь!
- Можно привлечь авторитетное мнение других взрослых, например семейного врача
- Можно покупать одежду ребенка на накопленные или заработанные им деньги.
- Проявите терпение и помните, что это скоро пройдет.

Неустойчивое поведение и агрессия

«Бешеные дети» – часто говорят о подростках. На тему их повышенной эмоциональности существует множество фактов и еще больше вымыслов. С позиции здравого смысла взрослым все ясно и понятно – всему виной гормональный дисбаланс и перестройка. Тогда почему же вполне взрослые мамы и папы не всегда могут справиться с подростками? И почему же они такие? А какие? Давайте начнем с описания.

А попробуйте поставить себя на их место! Твое тело, про которое ты все знал еще вчера, которым вполне был доволен, начинает резко меняться. Руки длинные, одежда толком не сидит, на лице появляются прыщи, голос – и тот тебя предает. Тебя окружают сплошные истерички и психи (ведь все их окружение переживает те же изменения, что и они сами, то есть подростки постоянно находятся в такой взрывоопасной обстановке). Ну и конечно, родители не понимают. Если кратко: вчера весь мир тебя любил, а сегодня – ненавидит. Вам бы такое понравилось? Сомневаюсь!

БЕШЕНЫЕ ДЕТИ – часто говорят о подростках…


Не умеют реагировать на неприятности: чуть что – сразу в слезы.
Настроение меняется каждые пять минут, постоянный «смех сквозь слезы».
Постоянно отключаются от внешнего мира и уходят в себя.
Взрывные – не умеют контролировать свои эмоции, постоянно кричат, заводятся с пол-оборота, психуют.
Просто эмоциональные монстры какие-то.

И почему же они такие?

Психологами проводились исследования, в результате которых было выявлено, что эмоциональные реакции, которые для взрослых были бы симптомом болезни, для подростков – норма. Вы представляете, как им тяжело? Чем же мы можем помочь своим любимым детям?

1. Будет замечательно, если вы сможете показать ребенку, что испытывать разные эмоции – это нормально. Приводите в пример себя или родных. Донесите до него, что бывают удачные и неудачные дни, и настроение может быть разным. «Но мы же любим друг друга в любом случае. Ты, главное, не молчи, приди – и мы поговорим».

2. Методы контроля гнева, о которых я уже говорила, помогут и здесь. Побить подушку, постучать по боксерской груше, принять душ, взять мячик-антистресс. Еще отличный метод – «вилами на воде писано». Он прост: водить пальцем по воде, описывая все свои грусти и обиды. А потом воду спустить, она выльется и унесет с собой все переживания.

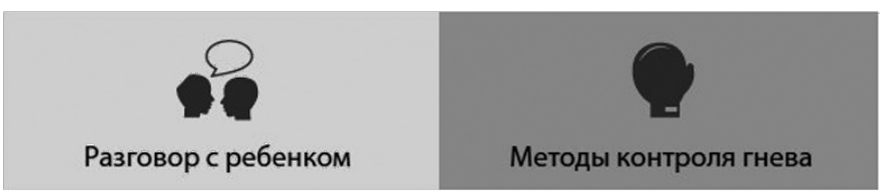
3. В этом возрасте появляется потребность в адреналине. Помогите ребенку найти такое занятие: вместе летайте в аэротрубе или займитесь картингом, катайтесь на сноуборде или прыгайте с парашютом – ребенок будет вам благодарен.

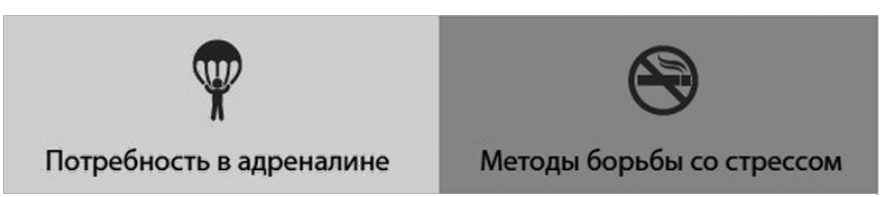
4. Расскажите ему о том, как вы боретесь со стрессом. Алкоголь и сигареты не в счет! Быть может, ваш опыт будет ребенку полезен.

5. Научите подростка элементарным дыхательным практикам и упражнениям, это может помочь ему преодолевать свои страхи, например боязнь публичного выступления.

6. Посмотреть на себя со стороны тоже будет совсем не вредно: запишите его поведение на камеру и дайте подростку «полюбоваться» собой.

Чем же мы можем помочь своим любимым детям?





Плохая компания

Как избежать влияния дурной компании на ребенка? Ох, как часто родителей мучает этот вопрос! Но я всегда задаю им встречный: кто решил, что эта компания дурная? Мы постоянно должны помнить, что запретный плод сладок, а для подростков – втройне. Поэтому каждый раз, когда вы говорите о том, что его друзья плохие и недостойные, вы сами поднимаете их статус в глазах своего чада. Есть набор «опасных» симптомов, которые должны вас взволновать, например: ребенок перестал с вами общаться, он стал скрытным или замкнутым; у вас стали пропадать деньги или вы обнаружили чужие вещи; его поведение не попадает под рамки «адекватного» (агрессивен, кричит, плохо переносит свет). В этом случае вашей семье (а не только ребенку) нужна экстренная помощь – скорее всего, вы уже упустили важный момент и дальше решать проблему придется при помощи специалистов или некоторых экстремальных способов, например методом изоляции подростка. Но внимание! Подобные шаги никогда не надо делать необдуманно или сгоряча. Важно помнить о том максимализме, который разрывает ребенка изнутри, и опасаться неосмотрительных или даже опасных действий с его стороны.

Чтобы не «упустить» свое чадо, помните о простых правилах построения доверительных отношений.

• Говорите! Каждый день обязательно говорите. Нет времени? Хотя сама по себе эта фраза абсурдна! Значит, пишите смс, пользуйтесь другими мессенджерами для общения.

• Подпишитесь на него в социальных сетях, следите за комментариями.

• Помните, что в этом возрасте авторитарный стиль воспитания давно имеет смысл сменить на демократический. Это пойдет на пользу всей вашей семье.

• Применять изоляцию тоже не метод. Вы снижаете статус своего ребенка среди сверстников и сами подталкиваете его в руки тех, кто «примет и поймет».

• Исключите физические наказания, даже если вы их применяли в более раннем возрасте. Здесь это не работает, это унижает и роет яму недоверия между вами.

• Бойкоты и игнорирования как метод еще могут применяться, но следует четко понимать – подходят ли они для

этой ситуации? Не навредит ли это молчание вашим отношениям?

А что же делать с той самой дурной компанией?

1. Узнайте этот круг общения лучше. Разрешайте ребенку приглашать друзей в гости, так они, по крайней мере, будут у вас на виду.

2. Не запрещайте ребенку посещать школьные мероприятия, в том числе развлекательные, даже если он сильно занят на дополнительных занятиях.

3. Кстати, дополнительные занятия – это чудесно. Чем больше занят ребенок днем, чем он разнообразнее загружен, тем меньше времени остается на пустую трату времени, тем лучше он умеет расставлять приоритеты.

4. Старайтесь ограничить его виртуальное общение и усилить реальное. Лучше всего это делать на своем примере. Если мама вечно в соцсетях, ребенок будет делать то же самое.

5. Общайтесь с ребенком и проводите время всей семьей. Поверьте, и в 15 лет интересно покидать снежки, даже если его первой реакцией было «не хочу и не буду». Будьте проще и приятнее для ребенка, и он к вам потянется сам и подтянет друзей!

Курение, алкоголь, наркотики

Почему эта напасть случается с нашими детьми? Для начала разберемся в причинах. Ведь как показывает практика курящих, первый раз никому не в радость! Кашель, мерзкий вкус, головокружение. Тогда зачем? Знать причины необходимо, чтобы найти решение, так как выход из ситуации упирается именно в них.

• **Доказать миру, что я уже большой. На пачках отметка «18+», а я могу уже сейчас**. Ваш посыл ребенку может быть таким: «Ты уже и правда большой, а значит, должен понимать всю ответственность, которую на себя берешь». Покажите ребенку последствия от курения. Подойдет информация про рак легких, фотографии легких изнутри. Возложите на него взрослый функционал и обязанности, в том числе по дому и зарабатыванию денег. Этим самым вы притягиваете его во взрослую жизнь, при этом объясняя, что саморазрушение – это детский поступок.

• **Самоутвердиться в компании.** Сложная история. Ведь с одной стороны, никто не хочет быть «белой вороной», а с другой – это вопрос самооценки. Если ребенок вам доверяет, уверенно себя чувствует, вы сможете влиять на эту конформность мышления. Попытайтесь войти внутрь этой компании, быть авторитетом не только для своего ребенка, но и для других детей.

• **Неверное представление о снятии стресса.** Методам снятия стресса надо учить. Самый лучший вариант – спорт. Также подойдет компактный вариант, типа эспандера или мячика-антистресса. Учите ребенка говорить или писать о своих обидах. Отлично подойдет ведение дневника! Это вообще универсальный метод переживания эмоций.

• **Самая «сложная» причина – он так делает, потому что видит пример родителей.** Ну ответ очевиден? Начните с себя! Если желаете ребенку добра.

В принципе, все озвученные решения подходят и под алкоголь. Но еще важна культура употребления алкоголя в семье. Если с детства ребенок видит, что частое распитие алкогольных напитков – это норма, убедить его в обратном будет сложно.

Немного другая история с наркотиками и с методом лечения этой зависимости. Если ребенок замкнут, закрыт, плохо

переносит свет – пройдите тест на наркотики! Если он положительный – лечите его при помощи профессионалов! Здесь нельзя ждать и тянуть!

Вранье

Что такое вранье, ложь, обман? Ответим на этот вопрос честно: на самом деле это то, что окружает нас, с чем сталкиваемся мы и наши дети каждый день, без чего не может пройти обычный день. Часто наблюдая вранье у детей, родители пребывают в растерянности. И начинают вводить классификацию – фантазия, выдумка, ложь. Но имеет ли это смысл? Или важнее понять причины лжи?

Что делать?

• Говорить! Установить доверительные отношения с ребенком. Постарайтесь услышать его самого, так вы докопаетесь до причин его вранья.

• Пусть единственным, за что будут наказывать в вашей семье, будет ложь. То есть важен не сам поступок, а то, что он был скрыт.

• Рассказывайте истории из своей жизни на тему «Все тайное становится явным». Не стыдитесь признаться, что и у вас были такие истории. И как вы раскаиваетесь, потому что это стало известно.

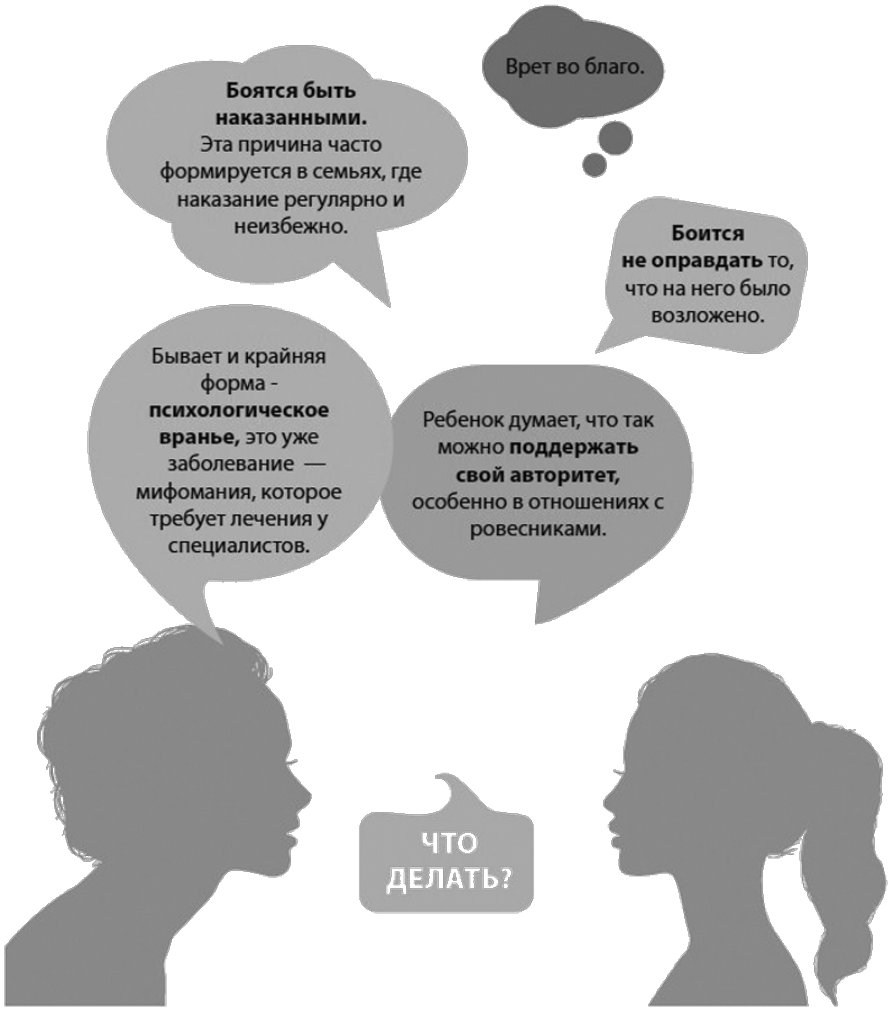
• Говорите слушая! Это залог успеха!

• Не ругайте за правду! Можно осудить поступок, но при этом похвалить за то, что не было вранья.

• Обратитесь к себе! Может, вы были невнимательны и не задали вовремя нужный вопрос, а ребенок не стал говорить? Недосказанность и вранье – это разные вещи!

• Если о вранье рассказал кто-то со стороны, сначала разберитесь в причинах. Найдите истину прежде, чем обвинять своего ребенка.

ВРАНЬЕ – Итак, зачем дети врут?


Врет во благо.
Боятся быть наказанными. Эта причина часто формируется в семьях, где наказание регулярно и неизбежно.
Боится не оправдать то, что на него было возложено.
Бывает и крайняя форма - **психологическое вранье,** это уже заболевание — мифомания, которое требует лечения у специалистов.
Ребенок думает, что так можно **поддержать свой авторитет,** особенно в отношениях с ровесниками.
ЧТО ДЕЛАТЬ?

Хамство

Хамство – это ли не самый частый «симптом» подросткового возраста, который называют родители? Почему так случается, что ребенок, с которым еще вчера получалось найти общий язык, сегодня на все реагирует с агрессией, огрызается и хамит?

Традиционно разберемся для начала в причинах. Их несколько.

• Ребенку кажется, что это самый простой способ самоутвердиться, по принципу «кто кого переорет». Если он это делает и обращается к родителю намного грубее, то вроде он и победитель. Кроме того, это такая репетиция общения со сверстниками, а родители выступают как «подопытные кролики».

• Это может быть способ привлечь внимание родителей, когда его недостаточно. Но давайте честно себе признаемся: раз ребенок сам кушает, одевается и ходит в школу, то внимания мы уделяем ему все меньше и меньше. А если на нас крикнуть? Внимание сразу обеспечено!

• А может, наоборот? Человек так копирует ваше поведение. Причем как в общении с ним, так и между двумя взрослыми людьми. Он же тоже взрослый, а если родители разговаривают так друг с другом, то, быть может, это и есть некая норма для подростка?

• Еще одна причина – гормональный скачок. Вспомните себя в эти моменты. Как вы разговариваете? Общаетесь? Дети в такой бесконечной смене настроений пребывают постоянно!

• Проблемы могут быть в выбранном когда-то стиле воспитания, тут две крайности. Больше хамят в семьях с авторитарным стилем воспитания и с попустительским. На самом деле даже в этом возрасте родителям не поздно поменять свою линию поведения.

• Традиционный для любого кризиса поиск границ дозволенного и нащупывание рамок своих возможностей. Это хороший вариант! Потому что такие дети, как правило, «делают вид», что они грубые и хамоватые, но не хотят быть такими на самом деле.

Итак, как мы будем действовать? Конечно, отталкиваясь от причины. Главное – провести диагностику причин честно и откровенно, сами с собой! Варианты ваших действий и реакций могут быть такими.

Проводите с ребенком больше времени. Знаю, как это сложно,

времени нет совсем, но подростку сейчас это необходимо!

Следите за своей речью, ее наполненностью и наличием в ней агрессивных или потенциально агрессивных форм и фраз.

1. Не включайтесь в соревнование «кто громче», если ребенок повышает на вас голос. Вы можете ответить ему шепотом или проигнорировать подобную манеру общения. Тем самым вы не дадите ему желаемой обратной связи.

2. В идеале грубость надо рубить на корню. При первых вспышках говорите с ребенком и объясняйте, почему его поведение плохое, чем оно огорчает лично вас. А еще лучше – снимите на видео и покажите ему себя со стороны. Не многим такая картинка придется по душе.

3. Еще не поздно скорректировать свою линию воспитания. Идеальный стиль – демократический. Когда у каждой из сторон есть и права, и обязанности. Когда вы приучаете ребенка договариваться на берегу, уметь выставлять свои условия и при этом выполнять ваши. При таком взаимном уважении принимать и понимать чувства другого человека гораздо легче.

4. Ставьте только реально достижимые цели. Часто это наша вина! «Исправь русский до пятницы», – а как это сделать, если там двадцать двоек?! Помните, что ваш ребенок не волшебник! И, как известно, совершать ошибки гораздо проще, чем исправлять!

5. Введите специальное слово, жест или определите предмет, тормозящий каждого из вас. Изначально договоритесь: слышишь слово «апельсин» – это значит выйди из помещения и отдышись хотя бы 5 минут, после этого мы можем продолжить разговор. Помните, подобное правило должно применяться и к вашему хамству по отношению к ребенку… Или о себе вы предпочитаете говорить «воспитательный тон»? Подумайте, не живете ли вы в мире двойных стандартов? Это очень важный момент для построения гармоничных отношений с детьми!

Лень

«Лениво…» – часто ли вы слышите это от своих детей? Мы не будем говорить о том, кто виноват (по секрету, это – вы. Ведь не вы ли думали, что посуду помыть быстрее самому? Что одежда сложена плохо, и лучше вы все сделаете по-своему, как надо?). Сразу перейдем к другому любимому вопросу – что делать?

Лень – это отсутствие мотивации. Чужая, то есть ваша, мотивация на ребенка уже не действует. Значит, надо придумать, как эту самую мотивацию ему подсунуть искусственно.

• Путь первый. «Ты мне – я тебе». Вы договариваетесь, что ребенок убирает свою комнату и вы контролируете это. А он следит за тем, что вы готовите на ужин. Такая взаимная ответственность. То есть если вы не выполнили, что обещали, то он может тоже этого не делать.

• «Бери все на себя» – этот метод мы часто обсуждаем в этой книге. Это торжественная передача ответственности. То есть вы будете просто ждать, пока ребенок не захочет (сможет, заставит себя) совершить ту же уборку в комнате.

• «Все продается». Вы можете использовать систему денежной мотивации. Назначить стоимость его усилий и оплачивать их строго по прайсу.

• «Хлеба и зрелищ». Ведь все хотят развлечений? Это хороший метод мотивации и стимуляции ребенка.

• «KPI (ключевые показатели эффективности) для детей». Вполне можно общаться в формате офиса. А почему нет? Оговорите параметры оценивания усилий ребенка, возможные бонусы. За идеально прожитый год это вполне может быть и какая-нибудь хорошая поездка. За выполнение своих повседневных обязанностей – совместное времяпрепровождение.

• «Договор» для тех, кто старше 12 лет. Можно вводить договорную форму, прописывая права, обязанности и ответственности обеих сторон. Тут есть полет для фантазии, только помните, что это все же ребенок, не перегните палку.

• «Спасибо». А почему нет? Разве человек не может что-то делать, зная, что ему просто будут благодарны? Просто помните, что ребенок по природе своей ничего вам не должен, и говорите ему спасибо, так же как делаете это с друзьями или супругами.

Помните всегда, что лень мы порождаем сами. Старайтесь проводить профилактику еще до того, как у ребенка пропадут все желания! Будьте сами активны и показывайте ему в этом пример!

Воровство

Воровство. В этом возрасте о присваивании чужих вещей мы говорим именно так, не используя более мягких форм и редко оправдывая ребенка, совершившего проступок. Почему же эта напасть приключается, да еще и почти во всех семьях? Попробуйте вспомнить себя. Неужели вы не собирали мелочь со стола на кухне или из маминого кошелька? Скажете, это не воровство? А что? Давайте будем честными!

Все начинается с того, что мы сами отдаем ребенку монетки или мелкие деньги, например, потому что в кошельке их тяжело носить. Было такое? А когда он сам берет, потому что маме тяжело носить, мы переводим это в формат воровства. Подхода есть два: либо у вас все строится на доверии, и ребенок в 11–12 лет может подойти и взять определенную сумму из вашего кошелька. При этом записав, сколько взял, в специальную расходную тетрадь или в общую для всей семьи программу расходов. Выбрать и скачать подобные приложения – дело пары минут. Либо мамино-папино – это табу! И брать из их кошелька деньги нельзя никогда! Но при этом вы сами не даете ребенку мелочь, которая вам не нужна.

> *Очень важный момент – в семье, как правило, есть некие «заначки» или секретные места, где лежат деньги. О них детям знать не надо!*

Поймите, это зона риска! Вдруг ребенок решит кому-нибудь по секрету рассказать, что там лежит? Поэтому не порождайте этот соблазн сами!

Еще один нюанс, который я тоже считаю нужным проговорить:

> *Не надо у ребенка создавать ощущение, что в семье все общее!*

Во-первых, это неправда, ведь есть вещи, строго принадлежащие маме и папе. Зачем тогда создавать эту иллюзию? Во-вторых, это установление границ, что следует начинать с самого раннего возраста.

Проследите за тем, как в вашей семье относятся к деньгам и ценностям. Часто воровство «не со зла, а потому что плохо лежит» бывает именно в семьях, где ко всему такое поверхностное отношение, где не придается значимости заработанным деньгам.

Еще одна причина – это все те же неверно выбранные стили воспитания (популизм или авторитарность). Когда ребенок думает, что ему все можно, – он берет то, что хочет. Когда ему нельзя – рамки жесткости вгоняют его в невозможность бороться со своими соблазнами.

А еще воруют, потому что скучно и, как говорится, «на слабо». Это явление очень распространено среди подростков.

Если вы столкнулись с фактом воровства (не важно, у вас в семье или у других людей), ребенок должен быть тем или иным образом наказан. Как? Разберем варианты.

• Деньги можно отработать, особенно если они были украдены и потрачены. Покажите ребенку ценность труда. Введите трудовую повинность. Обговорите, а лучше опишите, что он должен сделать, чтобы вернуть эту сумму.

• То же самое с вещью: ее стоимость должна быть отработана, а вещь – возвращена.

• Сделайте подборку статей из Уголовного кодекса, относящихся к воровству. Расскажите, как за это наказывают в других странах (даже руки отрубают и смертную казнь применяют). Не бойтесь травмировать психику подростка рассказами из жизни людей, отсидевших в тюрьме.

• Расскажите о таком психическом заболевании, как клептомания. О том, как страдают эти люди и какими методами их лечат.

• Попробуйте воссоздать чувства других людей, забрав что-то у ребенка. Дав ему понервничать недолго и сказав, что такую боль и обиду чувствуют и другие.

• Проводите постоянную профилактику, время от времени рассказывая о том, какие печальные истории происходят в жизни подростков, выбравших не ту дорогу.

• Говорите и объясняйте свои чувства, а еще иногда не грех и показать, что у вас на душе, например, слезами. Часто дети не железные и бессердечные, и мамины слезы помогают им сделать выводы.

• Убедитесь, что ребенок не попал в опасную ситуацию и деньги у него не вымогают. Иначе надо спасать ребенка, а не

обвинять его.

• Если ситуация повторяется не в первый раз – обратитесь к психологу или в детскую комнату полиции. И тот, и другой шаг не прост для родителей, но часто эти варианты дают очень хорошие результаты!

ВОРОВСТВО или присваивание чужих вещей…

Поверхностное отношение к деньгам и ценностям в семье.
Не надо у ребенка создавать ощущение, что в семье все общее!
Неверно выбранные стили воспитания (популизм или авторитарность).
Дети не должны знать о семейных заначках. Это зона риска!
Еще воруют, потому что скучно, и, как говорится, «на слабо».

«Мода» на суицид

Говорят, у подростков новая мода – на суицид. Страшно? И мне! Это действительно ужасно и находится где-то за гранью понимания, но, к сожалению, это наша жестокая реальность.

Родителям, как правило, ясны причины – подростковый максимализм в сочетании с высочайшей внешней конформностью (подростки хотят демонстративно показать, что «ты, я, мы – одной крови»). Есть и еще один фактор: эти большие в буквальном смысле детки, ростом порой под два метра, все еще не имеют ощущения конечности процесса. В их представлении – возьмутся они за руки, спрыгнут с крыши, все будут рыдать и страдать, и тут они встанут из гроба и скажут: «То-то же, цените нас и любите!». Вы думаете, я шучу? Нет, я серьезна как никогда!

Есть такие темы, которые нельзя замалчивать, – группы смерти и подростковый суицид. Впервые о них заговорили пару лет назад, и даже осудили кого-то за их организацию. Но наша цель – понять, почему подростками так легко управлять. Причин несколько, и все они кроются в «симптомах» подросткового кризиса:

• Ими управляет мнение «горизонтали», т. е. сверстников. Особенно если они обладают «уникальными» знаниями о жизни на этом и том свете.

• Есть такой фактор – романтизм. Прежде чем лететь с крыши, они думают о том, как несправедлива к ним жизнь и как всем будет плохо, когда их не станет. Не осознавая, что это навсегда! Когда общаешься с подростками после неудачного суицида, они искренне говорят: «Вот я бы лежал в гробу, а мать бы убивалась». Но когда напоминаешь, что ему будет все равно, его уже не будет, – тишина. У подростков нет осознания конечности жизни.

• Максимализм, поэтому их очень легко поймать «на слабо».

• «Как все»; «мы с тобой одной крови» – именно в этом возрасте дают клятвы, скрепленные кровью, и прыгают вместе под поезда.

• Семейные отношения. Отсутствие доверительных отношений с родителями, невозможность рассказать о своих промахах и ошибках и, конечно, сильнейший страх наказания.

• Несчастная любовь. Ох, сколько подростков она толкает на крайние меры, когда желание что-то доказать предмету своей страсти затмевает разум.

• Разбившиеся мечты о чем угодно: от материального блага до хороших оценок в школе.

• Та самая мода, которую мы упоминали в самом начале. Ведь подобные трагические случаи так бурно обсуждаются в СМИ. Все переживают, снимают о самоубийцах фильмы, рассказывают истории их жизни. Опять-таки понимания, что смерть – это навсегда, у детей нет.

• Такую причину, как манипуляция, мы тоже убирать не должны.

• Другие факторы – насилие, развод родителей, смерть близкого. Они близки к причинам суицидов у взрослых, когда нет сил терпеть душевную боль.

Что будем делать? Как спасать детей?

1. В очередной раз повторю: надо с ребенком постоянно говорить, быть с ним на связи, ощущать его настроение и перемены в нем.

2. Используйте правильные книги, фильмы или даже мультики (если ребенок их еще смотрит). Те, в которых нет легкого отношения к жизни и смерти, но при этом расписаны правильные ценности, глубокие чувства. Где есть преодоление, поиск себя, работа над собой, своими слабостями и эмоциями.

3. Большое значение имеет занятость. Когда ребенок постоянно чем-то занят, не встает вечная проблема под названием «горе от ума». Нет лишнего времени на соцсети, влияние СМИ минимально. И, конечно, лидер среди увлечений – спорт! Он помогает сформировать характер, выделить сильные стороны личности, а самое главное – силу воли, настраивает подростка на поиск решений, порой не лежащих на поверхности.

4. Говорите с ребенком на тему чужих историй, показанных по СМИ. Обсуждайте, почему так сделал тот ребенок, почему его

не остановили, что должны были сделать родители, какие чувства они переживают, и другие аспекты.

5. Если в вашей семье был суицид или попытки, о которых знает ребенок, – помните, он в зоне риска! В подобных ситуациях имеет смысл обратиться к психотерапевту для профилактической работы.

6. Знайте, кто его друзья (по именам и увлечениям) и кумиры. Они всегда есть у подростков. И здорово, если это будут вменяемые личности. Ознакомьтесь с лучшими представителями и пробуйте предлагать замены.

7. Подчеркивайте его уникальность, особенно в вопросах разума, интеллекта. А вот во внешних моментах лучше уступать. Когда-то были готы, потом были популярны розовые волосы – все проходит. Но так подростку проще «ощущать командность» и избежать гнобления.

8. Вспомните, каким вы были подростком, и расскажите ему об этом опыте.

9. Проверьте с его разрешения группы, в которых он состоит в соцсетях. Я это сделала с разрешения Глаши. И если есть повод для тревоги – к психологу всей семьей. Конечно, это страшно. Ведь эти группы – сигнал, что и мы с вами многое делаем не так.

Подросток ничего не хочет

«Мой сын-подросток ничего не хочет, ему на все плевать. Только и слышим от него: „Да отвяжитесь вы!“ Что нам делать?» По сути, помочь хочется, а по факту надо сказать: «Идите к психологу. Семейному». Понимаете разницу? Детский психолог не поможет, здесь надо «лечить» семью.

Долгие или, наоборот, «мгновенно пролетевшие» 14–15 лет мы шли к этому дню. Дню, когда ребенок отказывается от прямого отзеркаливания нашего поведения (мы кричим – он кричит; мы с мужем ссоримся – он обижает других детей; мы не обращаем внимания – он привлекает) и вдруг превращается в «кривое» зеркало. Это суть этого возраста. Он копил, копил и накопил. Природа, кризис, гормоны – называйте, как хотите. Ему искренне все равно! Как правило, «накрывает» подростков с 13–15 лет. Есть те, кому необходимо ощущение хоть какой-то свободы, и с ними это случается в 20–22 года. Там уже ломает жестко: кидают институты, меняют ориентацию и много чего еще творят. Так что лучше раньше перебеситься.

Так что стоит за подростковым равнодушием? Это мы и мир вокруг нас. Это слова, которые мы не услышали; это эксперименты, которые не позволили; это друзья, которых мы не одобрили; это боль от первой любви, которую не разделили; это все ситуации, когда он звал, а мы закрылись работой, книгой или экраном телефона. Это то, когда приоритетом были оценки в школе и мнения чужой тети, а ему доставалось «место у печки» и «тебя не спрашивали». Когда мы забывали ласкать и обнимать; когда не было времени просто «поговорить о жизни» и побыть вдвоем. Нам так часто в жизни не до них, хотя при этом мы несем знамя «все ради них»… Мы прикрываемся, часто врем и выкручиваемся. Мы не плохие, нет… просто вовремя не научились поступать иначе. Быть родителями – значит развиваться ради них, наших детей. Мне тоже сложно, вы и я – одной крови. Но, может, попробуем вместе?

Школа

- «Не хочу учиться»
- Проблема мотивации
- Новая школа
- Оценки
- Чтение
- Перед ЕГЭ
- Профориентация

«Не хочу учиться»

Однажды вы слышите от ребенка фразу: «Не хочу учиться». И здесь кроется несколько моментов. Если ребенок не хочет ходить в школу, то виноваты три стороны: школа, сам ребенок и родители. Но мы по привычке виним только ребенка. Давайте с него и начнем наш разбор.

• У него переходный возраст. Это период от 11–14 лет, когда в учебе съезжают практически все. Дело в том, что ребенок в этом возрасте крайне пассивен. Это связано с его гормональным фоном.

• Возможно, быть «умным» не престижно в его классе.

• Он правда не понимает предмет. По складу ума или «благодаря» учителю.

• Подросток так привлекает внимание родителей. Чего уж греха таить, иногда школа – это единственное, что волнует родителей. И если там все хорошо, то внимания к подростку не будет вообще. Вот и начинает человек подсознательно «съезжать» в учебе. Зато теперь внимания со стороны предков выше крыши. Он это делает не специально, психика все творит за него.

• Быть может, он ленив? Привык, что все делают и решают за него. И когда ему предлагают заняться учебой, ему лень. А что такое лень? Отсутствие мотивации. Об этом мы поговорим в отдельной главе.

Проблема мотивации

Одна из главных проблем родителей и их головная боль – как мотивировать ребенка-подростка. Причем не только к учебе! Дети не слышат родителей, не принимают их точку зрения, и уж точно родительская мотивация не двигает детьми. Как же их уговорить делать хоть что-нибудь?

1. Применяйте в качестве стимула подростковое ощущение взрослости. Направьте его в нужное русло: пусть подросток усвоит установки, нормы и ценности общества, научится использовать их в жизни. Этот стимул удобнее всего использовать, опираясь на пример уважаемого для подростка человека.

2. Общение для подростка является самой важной деятельностью. Помогите ему завоевать авторитет среди сверстников. Это послужит для подростка мотивом дальнейшей самореализации. Покажите ребенку, как можно выделиться из толпы: стать незаурядной и неординарной личностью, находить выход из любой ситуации. Чтобы развить в нем эти качества, поощряйте подростка на решение сложных, творческих задач, проявление инициативы, поиск себя в какой-либо области.

3. Мотивация дружбой – один из вариантов. Главное, не перегнуть палку в этом вопросе, действовать не в сторону запретов, а наоборот. Например, хорошо закончил полугодие – можешь собрать «тусовку» друзей дома.

4. Используйте в качестве мотивов увлечения подростков. В этом возрасте увлечения очень сильны и часто сменяют друг друга. Успешнее всего с мотивацией такого рода могут справиться авторитетные для подростка взрослые: любимые учителя, увлеченные своим делом родители и т. д. Главное для него – личный пример. Однако излишнее давление в такой ситуации может привести к обратному эффекту – подростковым бунту или апатии. Больше всего к учебной деятельности близки интеллектуально-эстетические увлечения, связанные с историей, рисованием, радиотехникой, музыкой и т. д.

5. Эмоции, которые могут подарить родители, – отличная мотивация! Планируйте совместные дела и поездки – те, которые принесут радость вашему ребенку!

Новая школа

Так уж сложились жизненные обстоятельства, что в моей жизни было 8 школ. Я, как говорится, на себе знаю, что такое начинать все с нуля и доказывать всем, что ты собой представляешь. К сожалению (хотя, может, и к радости, мы решим это с вами по ходу главы), почти всем детям сейчас надо менять школу в 5-м и 9-м классах. Как же помочь им пережить этот момент в жизни без негативных последствий?

1. Начнем с того, что все события, которые происходят в жизни ребенка в возрасте старше 8 лет, имеет смысл обсуждать с ним. Когда вы выбираете новую школу или готовитесь к переезду – тоже. Тишина и недомолвки порождают ощущение опасности в его душе.

2. Расскажите ему о новой школе, чем она хороша. Почему вы рекомендуете учиться в ней. Здорово, если эта информация будет преподнесена в форме не давления, а именно обсуждения.

3. Обратите внимание, что большинство его одноклассников (при переходе в 5-й и 9-й классы) будут новичками, соответственно все находятся в равном положении.

4. Научите ребенка искать у себя сильные стороны: в чем он более успешен, какие предметы ему хорошо даются, какие положительные черты есть в его характере.

5. Помогите ребенку соблюсти принцип «по одежке встречают». Стать «белой вороной» из-за манеры одеваться сейчас ему было бы некстати.

6. Расскажите, как вам приходилось вливаться в новый коллектив, например, на работе. Донесите до него истину, что в первые дни важно больше смотреть, меньше говорить.

7. Каждый день обсуждайте с ребенком, что происходит в школе, какие люди его окружают, кто как себя ведет. Вы должны быть в курсе всего!

8. Помогите сделать ему презентацию о самом себе. Многие учителя это поддерживают (или это может быть вашей идеей, если класс впервые собрался вместе). Вполне достаточно в 3–4

слайдах рассказать о себе, своих увлечениях и повседневной жизни.

9. «Путь через желудок» еще никто не отменял. Приготовьте угощение для всего класса, это здорово помогает раскрепостить детей и облегчит им общение.

10. Расскажите подростку о возможных ошибках, которые всем нам известны (из разряда «в чужой монастырь со своим уставом»). О том, как надо вести себя первое время, не унижая себя и не портя отношения сразу со всеми.

11. Предложите ребенку некий талисман, его добрый и надежный якорь. Он будет у него всегда с собой и даст ощущение безопасности.

Оценки

Что такое оценка и как к ней относиться? Часто оценки, получаемые ребенком в школе, – это своеобразный комплекс родителей. Учились мы сами хорошо или нет, но от детей мы требуем «пятерок». А на самом деле система оценки знаний уже давно не несет в себе большого смысла. Более того, некоторые педагоги считают, что она полностью устарела. Почему же для нас так важно, что ребенок принес в дневнике со школы?

• Есть иллюзия контроля над ситуацией.

• Проще оценить свою родительскую функцию, ведь хорошие оценки равны тому, что мы хорошие родители.

• Это привычная форма воспитания, заложенная с детства.

• Так мы оцениваем, «хороший» ли наш ребенок, и сравниваем его с другими, что изначально запрещено психологией.

Что же важно на самом деле? Получение знаний! Именно на это надо мотивировать ребенка, рассказывая о пользе знаний в его будущей жизни, о том, что только обладая знаниями, можно быть грамотным человеком и управлять миром.

Как это сделать?

1. Приводите примеры, как люди, не знающие школьной программы, попадали в глупые ситуации. Например, как вас будут обманывать и обсчитывать в магазине, если вы не знаете математики.

2. Приводите себя в пример, рассказывайте, как пригодилось вам в жизни быть грамотным человеком.

3. Что интересно вашему ребенку? Поддерживайте в нем познавательный интерес. Развивайте и говорите об этом.

4. Не надо ругать ребенка за оценки. Лучше проверяйте его знания. Для этого будьте в курсе его школьной программы, обсуждайте с ним темы, которые они проходят в классе.

5. Практика очень важна! Ходите на выставки, в театр, ставьте эксперименты дома.

6. Помните, что распорядок дня и тайм-менеджмент – ваши помощники. Ребенок, который привык планировать свой день, проще проходит этап развития самостоятельности.

7. Уменьшите опеку! Чем свободнее личность, тем больше шансов, что ответственность за свои поступки проснется сама.

8. Негативом и руганью не добиться стабильных результатов, зато можно испортить отношения на долгие годы!

Чтение

С каждым годом мы все чаще слышим о том, что дети стали мало читать. К 14–15 годам у родителей уже опускаются руки, и они не пытаются с этим ничего сделать. Но попробовать никогда не поздно!

Начнем с того, что в читающих семьях дети читают! Да, вот так все просто. Если дети растут в окружении книг, если родители проводят вечера с новым томиком в руках (а не в соцсетях), то шансов, что ребенок будет читающим, гораздо больше. Второй фактор – изменения в школьной системе. Школа не обязывает детей читать, им достаточно найти краткий пересказ в интернете (порой очень вольный и имеющий мало отношения к оригиналу). А все эти многочисленные книги «Краткое содержание „Войны и мира“»! Где дети их берут? Мы покупаем их сами! Сами убиваем желание читать!

Если присмотреться, то причины такие тривиальные и очевидные, что смысла их обсуждать нет.

Приступим сразу к плану действий

1. Если вы до этого не читали сами – начните! Никогда не поздно! Закажите книги и обложитесь ими со всех сторон, ребенок обязательно спросит, что с вами, и, возможно, его удастся привлечь к чтению.

2. Введите традицию, например, покупать одну книгу в вашу семейную библиотеку каждый праздник. Чередуйте, кто за это отвечает. Один раз выбрали вы, один раз – ребенок. Он хотя бы содержание прочтет перед покупкой – это уже хорошо.

3. Не критикуйте выбор ребенка! Даже если вам кажется, что книга плохая, глупая и выбор не достоин вашего чада, – пусть читает.

4. Покупайте литературу по его интересам, а не отправляйте сразу в поисковые системы! Война, динозавры или вертолеты – обо всем есть книги.

5. Введите чтение полных версий произведений в систему мотивации ребенка. Пусть он освоит хотя бы школьную программу, но всю.

6. Не торопите и не смейтесь, если ребенок медленно читает! Все же люди разные!

7. Расскажите ему, как книга помогла вам решить вопрос или проблему, которая вам мешала жить или мучила долгие годы.

8. Попробуйте пойти не от книги, а от автора! У многих из них такая интересная судьба! Может, сначала личность писателя заинтересует ребенка, а потом и книги в ход пойдут.

9. Путешествуя по миру или городам своей страны, найдите, о каком факте рассказать так, чтобы спровоцировать познавательный интерес и чтобы все самое интересное можно было прочитать в книге.

Перед ЕГЭ

Уже не первый год, каждую весну, количество суицидальных попыток (в том числе с летальным исходом) резко возрастает среди подростков 16–17 лет. Причина всем известна: «передавили перед ЕГЭ». Счастлив тот человек, для которого эти «три веселые буквы» ничего не значат. И мы не будем сейчас обсуждать форму экзамена или необходимость получения знаний (к которым, по моим убеждениям, ЕГЭ не имеет отношения). Мы поговорим о том, как помочь детям, которым предстоит этот экзамен.

• Если вам важен результат ЕГЭ, то готовить ребенка надо к нему хотя бы за пару лет.

• Не унижайте ребенка.

• Не используйте фраз типа: «не сдашь – домой не приходи», «мне стыдно за тебя».

• Следите за ребенком. Если он мало ест, молчалив, не вступает с вами в разговоры, замкнулся к себе, не спит – это повод бить тревогу.

• Постоянно говорите с ребенком, стройте планы на его будущее. Вот он поступает в желанный вуз, чего он ждет от жизни?

• Говорите с ним не только об учебе. Иногда по моей просьбе родители ведут дневники общения. Там все фразы сводятся к вопросу: «Что в школе?» Постарайтесь, чтобы тем для бесед стало больше.

• В любых подозрительных ситуациях говорите откровенно. Говорите о ваших чувствах, что любите его и что он вам очень важен. Говорите с ребенком о ценности жизни. Если вы увидите подозрительные симптомы – бегом к психологу, запирайте подростка дома, годится даже принудительное лечение.

• Рассказывайте о своем опыте: как сдавали экзамены, как волновались, как поступили в институт и т. п.

• Глицин и Магне B_6 курсом на 1–2 месяца еще никому не помешали.

• Готовьтесь к экзаменам вместе! Когда мы вместе с Машей готовились к ЕГЭ по литературе, я уже не думала, что «это полная ерунда», мозги кипели! Хуже был только кандидатский минимум по философии.

Учеба – важно, но друзья, жизнь и здоровье бесценны. И еще одно предостережение. Один раз проведите беседу о страшных историях суицидов и важности жизни. Но не предавайте гиперценности этому вопросу, иначе подросток может начать вас шантажировать. А вот поддержку окажите, ведь и в школах часто «передавливают».

Профориентация

Ближе к 14 годам многие подростки и их родители начинают думать – а что потом, после школы? Куда пойти? Куда податься? Конечно, самый простой путь – пройти специальный тест в центрах профориентации или посетить психолога, консультанта по карьере. Но есть и другие способы, ведь родители – лучшие консультанты. При этом следует учитывать:

• пожелания самого ребенка;

• его характер и темперамент;

• предрасположенности, интересы и способности;

• физические параметры;

• состояние здоровья.

Конечно, история знает множество случаев, когда выбор за ребенка делали родители и все заканчивалось хорошо – специалисты из детей получились. Но мы же говорим о профессиональном подходе. Считается, что становление профессионала происходит в три этапа: получение информации и формирование намерения; получение первичных навыков и собственно овладение профессией. То есть мы говорим сейчас именно о первом этапе. Задайте ребенку три важных вопроса, это основа любого профориентационного теста: что ты хочешь, что ты можешь и что тебе надо. Хочу – это желание ребенка; могу – это то, что позволяют здоровье и таланты; надо – это то, что нынче в моде, а точнее – будет в моде после окончания обучения.

Что тут может повлиять?

• как мы уже обсуждали, желания ребенка;

• влияние родителей;

• мнение других авторитетных взрослых, например учителей;

• уровень информированности и знаний, ведь можно ошибиться в своем прогнозе популярных профессий.

Сложив все эти факторы, вы можете составить свой собственный портрет личности вашего ребенка, так сказать, его мини-психограмму: характер, здоровье, особенности личности, ваши и его предпочтения, потребности и т. д. Следующий шаг – изучение вместе с ребенком каталога профессий. Выбрав 10–15 наиболее привлекательных для вас, следует расписать плюсы и минусы каждой из профессий. Так вы сократите их количество до 3–4. Но мой вам совет – готовьтесь ко всем сразу! Быть разносторонней личностью – это здорово, а выбрать направление можно и за год до поступления.

Мир вокруг

- Компьютеры, гаджеты, соцсети
- Карманные деньги
- Увлечения
- Кумиры
- Стиль в одежде
- Риск у подростков
- Первая любовь
- Половое воспитание
- Разговор о сексе
- Пищевое поведение
- Лишний вес
- Семейные ценности
- Развод родителей
- Толерантность
- Патриотизм

Компьютеры, гаджеты, соцсети

Когда родители обращаются ко мне с криком о помощи: «Мой ребенок зависим от интернета и социальных сетей!» – то первый вопрос, который я им адресую, звучит так: «А сколько времени тратите на интернет вы?» Обычно отвечают: «Ну я же взрослый! Разве можно сравнивать?» А ведь проблема двойных стандартов – это краеугольный камень в отношениях родителей и подростков. С одной стороны, мы требуем от них быть взрослыми, с другой стороны – хотим, чтобы они брали из взрослой жизни лишь то, что одобрено нами, в тех количествах, которые устраивают нас.

Зависимость от компьютера и любого другого гаджета формируется у детей очень легко. Привлекающих фактора два – игра или соцсеть. Действительно, мало кто зависим от поиска материалов для докладов или написания мемуаров в текстовых редакторах. Почему? Как и в случаях с любой зависимостью, на первом месте стоит быстрое получение удовольствия. Прошел уровень в игре – «О да, я суперпарень!». Собрал тысячу лайков – звезда. В принципе все, как у взрослых, чего уж греха таить. Соцсети – это еще и мир выдуманных кумиров, заманчивой жизни, отсутствие проблем и управление большим количеством людей. Как? Да просто! Написал: «Тоска на душе, ничего не радует». Все шлют тебе смайлики и лучики счастья – вот оно, внимание, все идут у тебя на поводу. Управлять умами людей нравится всем – это легкий наркотик, вызывающий быстрое привыкание.

Есть целый набор симптомов, которые должны взволновать родителей:

• потеря контроля над собой во время нахождения у компьютера;

• время нахождения за компьютером постепенно увеличивается;

• все мысли только об игре или социальной сети и о том, как побыстрее добраться до компьютера;

• отрицание наличия проблемы, категорический отказ от помощи;

• недовольство реальной жизнью: «все идиоты, мне здесь не интересно»;

• проблемы с учебой;

• расстройства сна, кардинальное изменение режима;

• агрессия в случае недоступности предмета зависимости, невозможности «употребить».

Что делать?

1. Начнем с того, что ребенка надо вытащить из этой иллюзии в настоящую жизнь, как говорят, в реал! Для этого хороши все методы: от комфортного времяпрепровождения с семьей по вечерам и в выходные до экстремальных поездок в детские дома и приюты. Мы часто прячем детей от мира, боясь нанести вред их психике. А зря, очень зря. Покажите им, как бывает – от плюса до минуса, а потом обратно. Пусть они увидят полярность этого мира.

2. Сами не живите, как в трясине! Даже если ваш ребенок не вовлечен в ваши увлечения – важно, чтобы они у вас были! Он должен видеть на вашем примере, как строится процесс нормальной жизнедеятельности.

3. Активно пользуйтесь функциями «родительский контроль» при доступе как к компьютеру, так и к интернету (или к роутеру).

4. Ограничьте время за компьютером или сделайте его труднодоступным. Например, чтобы сесть за компьютер, надо завершить ряд домашних дел.

5. Ограничивая ребенка во времени нахождения за компьютером, используйте старый добрый будильник! Он помогает научиться контролировать время до звонка.

6. Выключайте доступ ко всем гаджетам после 22 часов, причем это правило распространяется на всю семью без исключений!

7. Отказывайтесь от телефонов, планшетов и других гаджетов, когда собираетесь всей семьей. Замечательное правило:

все складывают свои телефоны в центр стола, кто первый взял, тот проиграл и платит штраф. Он может быть денежный или посложнее, например сто отжиманий.

8. Общайтесь со своим ребенком! Будьте хоть вы живыми, а не виртуальными, как в той шутке: «Вчера отключили интернет – пообщался с родными, а приятные, оказывается, люди».

9. Метод крайний, но если видите, что не справляетесь, то смело применяйте его, – уберите на некоторое время компьютер вообще.

10. Если ситуация вышла полностью из-под контроля, то вам понадобится помощь специалиста по работе с зависимостями.

Карманные деньги

Конечно, спорных вопросов у родителей подростков очень много! Но один из них всегда стоит остро и вызывает множество возмущений, и всегда есть те, кто «за» и кто «против»! Это тема карманных денег. Итак, давать или не давать?

Часто случается, что, например, мама убеждена – ребенку нужны свои деньги. И начинает агитировать папу, но он-то подкованный товарищ в финансовых вопросах и выдвигает такие контраргументы:

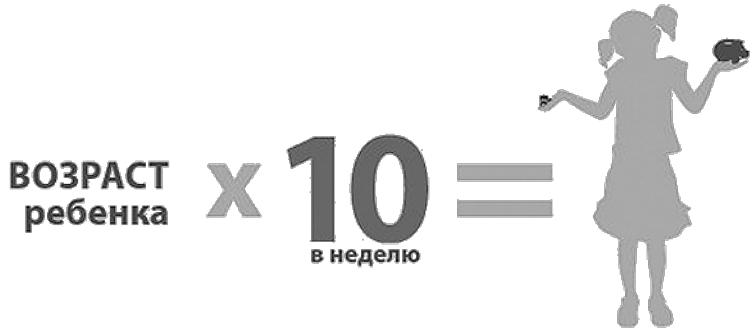
1. Он еще маленький или просто незрелый. Он не сможет распорядиться деньгами как надо, намного выгоднее для семьи и спокойнее для психики родителей покупать ему все самим.

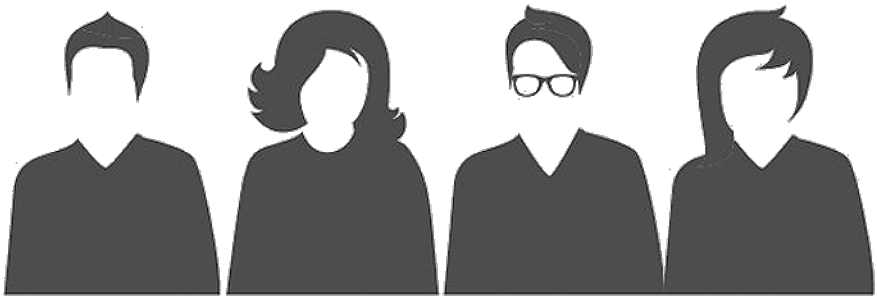
2. «Ты что, дорогая? Мы воспитаем в нем жадного или даже продажного человека», – тоже частый и вполне себе достойный аргумент.

3. Деньги в руках – это вседозволенность. Как мы отследим, на что он их тратит? Это может привести к избалованности.

4. А вдруг на него нападут? Обворуют? Или он станет объектом шантажа, ведь при наличии денег, которыми подростки любят похвастаться, они могут стать «легкой» добычей для нехороших людей.

КАРМАННЫЕ ДЕНЬГИ – Есть примерная формула:





Американские психологи говорят, что есть 4 системы выдачи денег:

В любое время по его прихоти (даже если есть договоренность с ребенком о регулярных выплатах).	Исключительно как поощрение за какие-то заслуги или работу по дому.	Регулярно в определенном объеме, при этом безо всяких условий и оговорок.	Также регулярно, но с условием тратить деньги ответственно.

Но мама из нашей виртуальной семьи имеет свое мнение! И она отвечает: «Послушай, муж любимый…»:

1. Как наш ребенок узнает, что мы ему доверяем, что он личность, что его мнение важно, если мы не можем доверить ему деньги?

2. А как же нам быть с подростковым бесконечным сравнением себя с другими? Ведь всем дают деньги, а наш что, будет ощущать себя хуже всех?

3. Давай мы выделим ему конкретную сумму и возложим ответственность за нее? Так он заранее, до самостоятельной жизни узнает, что такое деньги и как управлять бюджетом.

В принципе уже после этого обмена мнениями вы можете решить для себя – «за» или «против» – и дальше не читать. А можно почитать и перейти к следующему шагу – решить, если давать деньги подростку, то сколько, при каких условиях и когда забирать.

Сядьте и решите – сколько? Ведь часто в этом вопросе мы идем на поводу у общественного мнения, «как оно у всех». А если выделять такую сумму не позволяет ваш бюджет? Если вам это не по карману? Сумма, которую могут позволить себе родители, не может быть одинаковой во всех регионах и населенных пунктах, а уж о разном достатке отдельно взятых семей и говорить не приходится. Все психологи сходятся в одном – нужна регулярность, это, пожалуй, главное. Если то даешь, то не даешь, ребенок оказывается в состоянии стресса, ощущает нестабильность.

Ох уже эти «условия»! Ведь если деньги начали давать, то требовать отчета – это выказывать недоверие ребенку. Тогда как контролировать его траты? Есть вариант – кредитная карта с жестким лимитом и смс-оповещением на ваш телефон. Альтернатива – программы «домашний бюджет» ребенку на телефон, ведь мы прививаем и ответственность, а не просто даем деньги.

Есть также метод – ввести «прайс» на поведение ребенка. Участие в олимпиаде или победа на конкурсе стоит столько-то рублей, хорошо законченная четверть – столько-то. Но вопрос поощрения деньгами за учебу – это отдельная история. Многие родители категорически против этого, хотя есть и те, кто называет это определенной зарплатой, которая на самом деле была всегда: ведь покупка желанной вещи или поход на дискотеку – это тоже варианты оплаты нашего хорошего поведения 20 лет тому назад.

> *Я сторонник того, что финансирование ребенка должно быть прежде всего удобно семье и не нарушать тех устоев, которые у вас сложились.*

При ином подходе с раннего детства достаточно и доброго слова в виде поощрения, что является совсем неплохим методом воспитания!

Увлечения

Не мной придумано, что ребенок должен быть занят и загружен, чтобы не думать о глупостях. Но чем же его занять и как распределить эту занятость в течение дня?

1. Первое и, возможно, самое главное – у ребенка должен быть режим дня. Об этом мы часто говорим на страницах этой книги, и это действительно очень важный момент с позиции самоорганизации, контроля над своим временем и ощущения собственной значимости.

2. Режим дня хорошо бы грамотно вписать в ритм существования семьи. Если мама и папа спят по выходным до обеда, странно ждать от ребенка подъема в 6 утра.

3. По нормам, установленным врачами, ребенок в возрасте 8-10 лет может тратить на домашние задания не более 2 часов в день. Старше 10 лет – не более трех. Хотя психологи считают, что и это очень много, учитывая, что еще 6–7 часов дети проводят в школе.

4. Хобби – это важная часть жизни любого человека, и замечательно, если это будет не компьютер. Конечно, интересы на протяжении жизни могут меняться. Но есть принцип, по которому хотя бы 3–4 месяца посещения ребенком любого нового занятия должны быть заранее оговорены. Ведь часто дети изначально выбирают глазами – красивые наряды, хорошее тело или «я просто люблю футбол», не очень задумываясь о том, что, например, футбол – это не только игра, но и большая физическая нагрузка, да и миллионы получать сразу ты не будешь. 3–4 месяца – это время, необходимое на адаптацию и привыкание, а раньше сделать вывод просто невозможно.

5. Все варианты досуга можно тоже разделить между собой.

– Например, то, что не нравится родителям, а точнее, то, что родители часто считают бесполезным: увлечение каким-нибудь исполнителем или актером или то, что ваше чадо слушает музыку все дни напролет. Но такие увлечения тоже имеют место быть, и их не стоит полностью отрицать. Этот формат свойственен именно подростковому возрасту и часто проходит сам собой без последствий.

– Бывают увлечения, в которых ребенок обязательно хочет

преуспеть, быть первым или на самых заметных ролях. Например, игра в театре, участие в КВН или музыкальной группе. С одной стороны, иногда это несет в себе разочарования, с другой – учит занимать разные роли и места, а также развивает лидерские качества и целеустремленность.

– Спорт – это всегда хорошо! Занимается ли ребенок профессионально или вместе с вами на беговой дорожке – это все равно здоровье, выносливость и сила воли.

– Коллекционирование – тоже замечательное хобби. Вы можете вместе с ребенком глубоко погружаться в интересующий его вопрос, изучать историю, искусство, технику.

6. Всегда сложнее понять, как мотивировать подростка, если он ничего не хочет. Значит, делайте все вместе с ним, погружайтесь в предмет. Если мама и папа проводят дни у компьютера и телевизора, вряд ли ребенок сам увлечется марками!

7. Еще один важный момент – в жизни ребенка должен быть сон минимум 8 часов в сутки. Следите за этим строго, забирайте книжки и игрушки, телефоны, выключайте свет и убедитесь, что ребенок спит. Сон в этом возрасте – это, прежде всего, здоровье!

Кумиры

Тема интересна своей неоднозначностью. Почему-то родителям кумиры их детей редко нравятся, хотя при этом они еще помнят, что с ними было все то же самое. Просто меняются времена, меняются и кумиры. Но почему же вид подростков, рыдающих у сцены или носящих наряды «как у него», вызывает у нас негативную реакцию?

Во-первых, понятно, что времена изменились. Нормы и правила действуют иные. В том информационном потоке, который давит на детей сейчас, они раньше становятся жесткими и категоричными. Во-вторых, иногда подобное раздражение вызвано ревностью, которую испытывают родители. Ведь нередко они проигрывают в глазах ребенка по сравнению с кумиром. И в-третьих, причина порой бывает весьма банальна: очень часто нас раздражает то, чего мы не понимаем.

Для подростка на первый план выходит общение с ровесниками, равнение на них, на компанию, в которой они все находятся, на общие интересы. Следовательно, общие кумиры – это один из способов, который использует подросток, чтобы получить поддержку, одобрение и приятие.

Кумиры – это еще и образец для подражания. На самом деле нет принципиальной разницы между заявлениями «хочу быть космонавтом» и «хочу быть рок-звездой». И в том, и в другом случае это просто разные профессиональные воплощения известности, популярности, общественного признания. И ничего нет в этом плохого, это естественное желание получить приятие. Совершенно нормально хотеть быть похожим на того, кого все любят и уважают. Если бы ребенок выбрал поклонение кому-нибудь неизвестному, вас бы это наверняка удивило. Кстати, подобный выбор кумиров может помочь подростку определиться с дальнейшей профессией. Например, стать великим хоккеистом – по-моему, отличная цель!

Рассмотрим также феномен влюбленности в кумира. Любовь – чувство очень непростое, поэтому «отношения» с кумиром можно рассматривать как тренировки перед настоящими отношениями. Такая любовь психологически безопасна. Нет реального контакта, совместного быта и ничего того, что в реальной жизни может помешать. Есть только всепоглощающее чувство, восторг, переживание новых эмоций. Бесконечные обсуждения с подругами «идеальности» избранного героя, любовных чувств. Мечты и сожаления, радость и слезы, тоска и разочарование. Все это пройдет со временем, и девушка научится

строить более зрелые отношения и, само собой, с реальным человеком.

Несколько советов родителям подростков:

- поговорите со своим ребенком, не критикуя;
- задавайте ему вопросы, больше интересуйтесь и поддерживайте его увлечения;
- применяйте активное слушание.

На самом деле современных детей часто называют поколением «без кумиров». Хотя так ли уж плохо их иметь? Здорово, если кумиром, идеалом для своего ребенка будете вы сами! Это большая работа, в которой хочется пожелать вам удачи!

Стиль в одежде

Как любим мы, родители, создавать себе проблемы. Не замечали? Мы спорим с детьми по поводу и без, и иногда создается ощущение, что мы находимся в постоянном соревновании с ними. И пика это противостояние достигает, когда наши дети взрослеют. Один из поводов постоянно доказывать им нашу значимость – выбор стиля в одежде, самой одежды, цвета волос, количества дырок на теле и другие похожие вопросы. Предлагаю разобраться!

• Давайте рассуждать логически. Ребенок хочет ходить во всем черном? Что конкретно вас в этом пугает? Что он не похож на вас? Или на всех? А должен ли быть похож? Ведь часто в детстве мы бьемся за развитие творческих способностей детей, а после того, как ребенок пошел в школу, хотим, чтобы он был, как все, не выделялся. Начните с того, что задайте себе вопрос: что конкретно вас раздражает?

• Бесспорно, вы вправе запретить то, что имеет долгосрочные последствия или наносит вред здоровью. Например, татуировки. Но немотивированный запрет может вызывать протест и действие от обратного. Расскажите, а лучше покажите возможные последствия для здоровья и то, как выглядит татуировка годы спустя. Возможно, у вас есть истории из жизни о том, как вы пожалели о содеянном? Личный пример сработает лучше всего.

• Если ваш ребенок придерживается какого-то стиля в одежде, изучите, что это за направление, как оно называется, в чем его смысл.

• Договоритесь, что, например, на встречу к бабушке подросток надевает то, что просите вы.

• Не тратьте деньги впустую. Вы можете покупать что угодно, а ребенок не будет это носить. Появится проблема, и может вспыхнуть ссора.

• Помните о потребности в автономии, которая возникает у детей в этом возрасте. И пусть она лучше проявится в одежде, чем в желании уйти из дома. Выбирать из двух зол наименьшее бывает полезно.

• Вопросы о волосах и прическе – несерьезны! Волосы же вырастут новые, поэтому не создавайте из этого проблему! Когда они зеленые в 13 лет – это лучше, чем когда они зеленеют в тридцать. А как говорится, все нереализованные мечты рано или поздно реализуются.

• Ходите в магазин вместе! И время приятно проведете, и поговорите, и купите то, что ребенок будет носить.

• Спрашивайте советов по своему стилю у ребенка! Ребенку важно видеть ценность своего мнения.

• Хорошо бы взять в сторонники кого-то, кто обладает значимым для подростка мнением, например его друга.

• Помните о переменчивости вкусов и не покупайте очень дорогую одежду, лучше чаще обновляйте гардероб.

• Вспомните себя! Вы всегда носили то, что надо, и то, что нравилось вашим родителям?

Риск у подростков

Эта картина до сих пор стоит у меня перед глазами. На станции метро двое мальчишек лет четырнадцати прямо с платформы шагнули на сцепку между вагонами. И так прокатились до следующей станции. Народу было много, пассажиры их заметили, когда поезд уже несся в туннель. Я отчаянно и безрезультатно жала кнопку вызова машиниста и надеялась, что мальчишки благополучно доедут до станции. Когда поезд остановился, ребята, явно довольные собой, спрыгнули на платформу и влились в толпу. Взрослые пассажиры, пережившие настоящий шок, лишь беспомощно вдогонку всплескивали руками и называли их паршивцами. Юные девчонки у дверей восхищенно смеялись.

Чего им не хватает? На этот вопрос ищут ответ и ученые, и родители. С точки зрения физиологии, за рисковое поведение отвечают определенные процессы в головном мозгу. К сожалению, нейронная сеть в нем, отвечающая за взвешенность и обдуманность решений, еще не сформировалась до конца. В то время как нейронная сеть, отвечающая за скорость, риск, импульсивность, полностью функционирует.

Есть и психологический аспект. Подростковый возраст, синонимом которого часто является максимализм, двигает детьми в этом желании риска. Им хочется доказать себе и другим – я взрослый, я могу, я сам принимаю решение.

Наивно думать, что в зацеперы (так называют любителей кататься на крышах электричек и прочих экстремальных развлечений) попадают лишь трудные дети, из проблемных семей. К сожалению, оказаться в этой группе риска может фактически любой подросток, которому важно самоутвердиться – в глазах друзей или подруг или своих собственных. Просто потому, что возможность быть как все для многих гораздо значимее, чем мнение родителей или собственный страх.

Более того, рискуют не только мальчишки, но и девчонки. Просто у барышень «трудный возраст» в силу той же физиологии начинается чуть раньше – лет в 12–13, а у ребят – ближе к 14.

Это нам, взрослым, очевидно: малейшее неосторожное движение – и все кончено. Юному человеку 12–15 лет все видится иначе. Во-первых, он супергерой, раз смог проехать на крыше электрички или балансировать на краю высотки. Перед этим ощущением все остальные меркнут.

Во-вторых, для большинства детей смерть – это не навсегда. Особенно отчетливо этот феномен прослеживается у детей,

прибегавших к суициду. В разговоре с психологами они говорили: я хотел, чтобы меня заметили, думал, вот умру, и все будут плакать и переживать. А о том, что это «умру» навсегда, они, к сожалению, не думают.

А вся развлекательная индустрия сегодня еще сильнее нивелирует понятие смерти. Актер, чьего героя в кино убили, через полчаса «оживает» в другом фильме. Что уж говорить про компьютерные игры, где в любой момент можно начать новую игру, целым и невредимым!

Способ донести до них понимание опасности прост и сложен одновременно. Говорите со своими детьми! Да, это единственный метод. Волшебной пилюли нет. Я люблю метод под условным названием «а у моего друга была такая история». На самом деле это такое продолжение сказкотерапии, но для детей подросткового возраста. Можно рассказывать истории, которые вы где-то услышали и увидели, можно самим придумать. В данном случае – о том, как «один мальчик на поезде катался». Обязательно узнайте мнение вашего ребенка, что он думает об этом, сделал бы так сам?

Впрочем, в таких разговорах есть тонкий момент: своими опасениями можно лишь подтолкнуть ребенка к риску – из духа противоречия. Подумайте, почему, восхищаясь чьей-то ловкостью и смелостью и даже безбашенностью, вы отказываете в этих качествах своему ребенку?

Возможно, вы боитесь его потерять? А знают ли об этом ваши дети? Многим даже не приходит в голову, что, если их не станет, для мамы и папы жизнь тоже закончится.

А может, вы считаете, что риск всегда должен быть оправдан, например необходимостью спасти. А рисковать просто так – признак глупости и детскости.

> *В общем, говорите! Ищите для своего ребенка свои слова.*

Каникулы, тем более длинные летние, словно открывают шлюзы свободы. Дети ныряют в нее, не думая о безопасности. И многие родители им в этом потакают – из благих побуждений, конечно. Им кажется, что таким образом они дают детям возможность отдохнуть после учебного года. На самом деле такая вот свобода без правил и границ так же нехороша, как и чрезмерное затягивание «поводка».

> *Ребенок должен быть загружен. Его мозг и тело должны быть в постоянной работе, организму это идет только на благо.*

Но занять ребенка спортом и разными кружками лучше в более раннем возрасте, хотя бы лет в восемь. В 14–15 навязать что-то, как и увлечь, уже совсем не просто.

Если время упущено, важно не потерять нить отношений со своим ребенком, тогда ваше мнение будет иметь для него хоть какое-то значение.

> *Важно знать, с кем общается ваш ребенок, где проводит время, интересоваться его жизнью, и тогда шанс, что подобная история в вашей семье не случится, значительно выше!*

Первая любовь

Чем ближе подростковый возраст, тем яснее родители понимают, что скоро в жизнь их ребенка придет и она – настоящая первая любовь. Как подготовиться родителям к встрече этой «гостьи»? Как помочь своему ребенку и даже обезопасить его?

Первая любовь… Как много скрыто в этих словах. Она запоминается на всю жизнь, независимо от успешности этого опыта. О подростковой любви часто говорят как о замечательном и чистом чувстве, и это действительно так. Социолог Лора Карпентер в своей книге объясняет подобное мнение тем, что, когда человек впервые влюблен, у него нет опыта разбитого сердца. Он не верит в возможность того, что счастье, на которое он рассчитывает, не случится. Да, первые взаимоотношения могут быть не самыми лучшими, но подростку не с чем их сравнить, поэтому эти эмоции человек запоминает и несет с собой по жизни.

Конечно, особую роль в остроте этих переживаний играют гормоны, которые нагнетаются у ребенка с каждым годом жизни. Поэтому влюбленность носит уже достаточно взрослый и осознанный характер.

Дети совершенно так же, как и взрослые, переживают в своей любви основные стадии.

• **Период нарастания чувств.** Часто мы зовем его «конфетно-букетным периодом». В этот период объект страсти кажется нам идеальным. Поэтому бесполезно говорить ребенку, что у его пассии плохая семья, кривые зубы или поведение, которое вас не устраивает. Вы, именно вы будете врагом, а чувства влюбленного лишь подогреются за счет необходимости «беречь и защищать свою любовь».

• **Период стойких чувств.** Обычно у детей он длится 3-10 месяцев. Кажется, что все тихо и спокойно. Любит себе, и хорошо. Если мы говорим о возрасте старше 12 лет, тут надо быть осторожными. В этот момент из-за некой стабильности и скуки в отношениях подростки совершают не совсем грамотные поступки, типа первого сексуального опыта.

• **Период угасания чувств.** Ребенок начинает видеть недостатки своего партнера. И как правило, отношения в этом периоде быстро сходят на нет.

По статистике, более 80 % первых отношений не длятся более 1 года. Как правило, летом каникулы разводят детей в разные стороны, и срабатывает принцип «с глаз долой».

ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ

Что делать именно родителям?
Ведь паника случается именно у них!

Расспросите ребенка об объекте его любви, что в нем привлекло, чем он хорош, что ему больше всего нравится или, может, у него есть какие-нибудь недостатки.

Узнайте, взаимно ли это! Это важный момент, когда ребенок может нуждаться в поддержке.

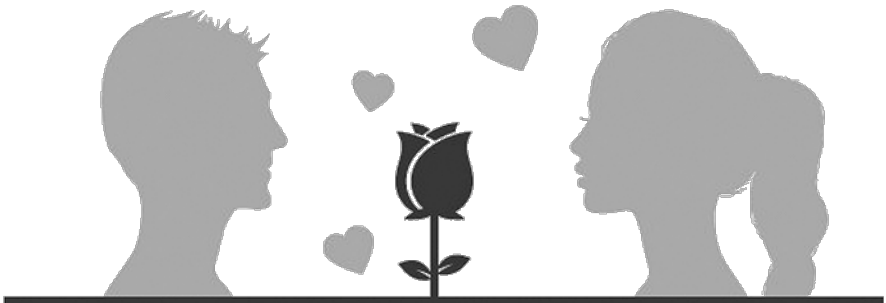
Нельзя подшучивать над ними, высмеивать чувства, умаляя их значение.

Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.

Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом.

Пригласите его (ее) подружку (друга) к себе, познакомьтесь.

Ставьте себя на место ребенка — ведь вам знакомо, что такое любовь? По крайней мере, я очень на это надеюсь!



Что делать именно родителям?
Ведь паника случается именно у них!

А нужно не паниковать!
Начните с фразы: «Как здорово! Первая любовь — это прекрасно!» Так вы возьмете паузу, чтобы придумать, что говорить.

Большое значение имеет, как вы об этом узнали. Если (надеюсь, это было не так) вы прочитали дневник — молчите и не выдавайте себя! Доверие подорвете на долгие годы! Если ребенок сам рассказал — не молчите и уж точно не отправляйте к маме/папе или дедушке. Он пришел говорить, и это потрясающе! Надо говорить!

Начните с отсыла к своей истории любви. Расскажите, как это было у вас, что вы чувствовали, как развивались события.

Никогда не критикуйте (по крайней мере сразу) объект любви! Это его выбор!

Вспомните, полюбила ли вас сразу теща/свекровь? Вот то-то и оно! Ваше отношение — это ваша проблема.

На что же обратить внимание родителям?

1. Если любовь не взаимная, а такое тоже бывает, то будьте рядом! Подростки со всем свойственным им максимализмом могут натворить разные глупости. Обязательно поддержите ребенка, расскажите о том, что такая история была и в вашей жизни, но все хорошо закончилось!

2. Высказывайте свою поддержку! Нельзя высмеивать эти чувства!

3. Главное, что нужно усвоить родителям, столкнувшись с трудностями первой любви в подростковом возрасте, – никогда и ни при каких обстоятельствах не давите на ребенка и не ставьте под сомнение правильность его выбора, навязывая ему свое мнение. Так вы только спровоцируете агрессию в свой адрес и не добьетесь ничего хорошего.

4. Попытайтесь понять выбор вашего ребенка! Нам кажется, мы все знаем и понимаем с «высоты прожитых лет», но на самом деле это не всегда так.

5. Предложите ребенку вести дневник и записывать свои мысли. Потом ему будет интересно об этом вспомнить, пережить еще раз.

6. Вспомните себя. Ведь и у вас была первая любовь! Расскажите о ней вашему ребенку: какой он был, ваш возлюбленный, что вы чувствовали, что слушали, что читали, о чем думали.

7. Говорите! Да, это мой любимый совет! Говорите! Не надо делать вид, что ничего не происходит в его жизни! Это очень важно!

Половое воспитание

Поговорим о деликатном. Как говорить с подростками о половых изменениях, сексе и других аспектах взрослой жизни?

Напрямую ответить на этот вопрос хочется так – говорить спокойно. Но спокойно сложно, а точнее, почти невозможно. Современные родители не имели такого положительного опыта общения со своими родителями, поэтому подобные разговоры даются им с большим трудом.

> *Конечно, здорово, когда общение на эти темы происходит постепенно, набирая обороты с раннего детства.*

Когда ребенка не отправляли «посмотреть цветочки» в ответ на его вопрос: «Откуда берутся дети?», а грамотно и постепенно отвечали на все его вопросы «по мере поступления». Но в возрасте 10–12 лет изменений в жизни растущего организма происходит так много, что молчать об этом становится уже невозможно. И самое главное тут – обсудить два аспекта: что нового случится с тобой и как обезопасить себя в этой новой жизни.

У меня была клиентка, получившая психологическую травму от общения с мамой на тему полового взросления. В возрасте 12 лет, когда у нее начались первые менструации, она не была к этому готова. В тот момент эта девочка решила, что умирает, позвала маму, а та дала ей статью из книги, а сама, опустив глаза, убежала, оставив ребенка наедине со своими страхами. Подобного не должно произойти с вашими детьми! Да, формат книги допустим, но она должна быть аккуратно подобрана, а вы должны сесть и сказать, для чего вы ее даете, обсудить вместе материалы, которые в ней даны.

• Девочка к 10 годам должна знать, что такое менструация, почему она случается, что это нормально и в ней нет опасности. Она должна понимать, что такое средства гигиены и как ухаживать за собой в эти дни. Не лишним будет рассказать и об изменениях в фигуре, росте волос. Не надо думать, что, если у девочки в 12 лет волосатые ноги, ее это радует. Вполне можно подобрать гуманные и безболезненные методы депиляции и научить ими пользоваться (например, кремами-депиляторами).

• С мальчиком тоже следует поговорить о поллюциях и их природе. О том, что такое непроизвольная эрекция, зачем это

нужно. О вторичных половых признаках и все о той же гигиене, потливости и необходимости принимать душ. Идеально, если этот разговор будет вести папа.

• Помните о том, что дети старше 8–9 лет сильно стесняются, и их не надо смущать неудобными вопросами или фразами типа: «Ой, у кого это тут грудь выросла?!» Нельзя обсуждать подобные темы в присутствии родственников или друзей. Уважайте взросление и личное пространство своих детей!

• Характер отношений между мужчиной и женщиной дети часто перенимают из семьи. Обратите внимание, что происходит в вашей семье, уважаете ли вы друг друга? Насколько приняты в вашей семье комплименты, добрые слова или даже поцелуи? Это очень важно для принятия нормальной и уважительной системы ценностей в отношении чувств.

• Если совсем не знаете, как начать, начните со «сказки». Подойдет вариант: «Я тут услышала историю о том, как девочка родила в 11 лет. Что ты об этом думаешь? Я бы хотела с тобой это обсудить».

• Обязательно учитывайте возраст ребенка, чтобы не быть смешным или слишком откровенным.

• Обсуждая, не провоцируйте! То есть не надо делать излишней рекламы половой жизни.

• Говорите о своем опыте, о том, что рады, что первый сексуальный опыт не был у вас слишком рано.

• Ребенка не надо пугать! Говорите спокойно и уверенно.

• Если не знаете, что говорить, предложите задавать вам вопросы.

• Говорите о своих чувствах, о том, что вас очень беспокоит его безопасность, поэтому вы хотите, например, рассказать о ранней беременности или заболеваниях.

• Если не уверены, что сможете нормально вести разговор, лучше дайте книгу. Принцип «не навреди» тут очень важен.

Разговор о сексе

Разговор о сексе. У многих родителей это словосочетание вызывает панику. Споры в нашей стране на данную тему не прекратятся, наверное, никогда. И большинство семей либо дают ребенку книгу по теме, либо оказываются в анекдотичной ситуации: «Сынок, я хочу поговорить с тобой о сексе. – Конечно, папа, что тебя интересует?»

Все должно быть вовремя. Но в вопросах сексуального воспитания нужно учитывать возраст детей! Поэтому если вашему ребенку 8-12 лет, то разговор на тему секса имеет смысл выстроить так.

• Отвечайте на посыл ребенка! В этот период важно следить за вопросами ребенка и не отмахиваться от них. Спрашивает – отвечаем.

• Обращайте внимание и на скрытые сигналы. Например, ребенок смущается, когда в мультике или фильме люди целуются, отворачивается, когда мама и папа обнимаются. Значит, его эмоциональная сфера уже созревает. Говорите с ним, спрашивайте, что его смущает, объясняйте, что проявления любви – это нормально.

• Разговор о сексе должен проходить в спокойной атмосфере, а не подчеркнуто стыдливо или нервозно.

• Не перегружайте ребенка анатомическими особенностями. Ребенок не может усваивать информацию на протяжении слишком длительного времени, поэтому 15-минутного разговора вполне хватит.

• Называйте половые органы нормальными названиями, избегая для них таких слов, как «пипка» или «петушок».

• Если вы не можете ответить на вопрос ребенка, не бойтесь признаться в этом. Вполне нормально обратиться к знающему человеку или к специальной литературе.

• Ответив на вопрос, убедитесь, что ребенком верно восприняты ваши слова.

• Очень хорошо, если после вашего разговора у ребенка

появятся новые вопросы. Даже если разговор с ним кажется вам трудновыполнимой задачей, не стоит недооценивать ребенка.

• Не надо рассказывать про капусту, магазин и аиста. Ребенок уже достаточно большой, а вы можете просто подорвать его доверие к вам.

Если вашему ребенку больше 12 лет, то имеет смысл говорить иначе.

• Родителям сразу же нужно признаться, что сексуальное влечение – это нормальное состояние здорового организма.

• Поговорите с подростком о тех изменениях, которые происходят с ним – менструациях, поллюциях. Донесите до него, что это нормальные явления! Девочки должны быть готовы, что менструация у них может случиться достаточно рано. Расскажите о средствах гигиены, о том, как их правильно использовать. О том, что это подготовка организма к материнству и как надо беречь себя. Идеально, чтобы разговор с девочкой вела мама, а с мальчиком – папа.

• Не думайте, что ваш ребенок и без этой беседы знает о сексе все, если даже не больше вашего. Откуда подросток мог узнать об этом? Часто это не познавательные книги, а рассказы других ребят. Причем не всегда объективные.

• Постарайтесь в процессе этого разговора встать на один уровень со своим ребенком. Попробуйте стать для него другом, используя, к примеру, свое чувство юмора. Возможно, проще будет сразу обозначить, что этот разговор непростой, но он важен для вас обоих.

• Заранее сами подготовьтесь к этой беседе. Почитайте книги.

• Не стесняйтесь высказывать свою точку зрения по каким-либо вопросам. Например, о методах контрацепции. Если даже у вашего сына или дочери другое мнение, вы можете рассчитывать на больший процент доверия с их стороны.

• Поговорите с подростком об ответственности, которую он на себя берет, начиная половую жизнь. Нельзя надеяться на «авось» и не предохраняться. Уточните, что, как только человек повзрослел и готов к сексуальным отношениям, он должен быть готов и к ответственности. Причем не только за себя, но и за своего партнера. Этот разговор важно провести и с мальчиками! Часто родители волнуются именно за девочек, мол, парень-то в подоле не принесет! Это безответственно!

• Будет лучше, если вы выведете ребенка на диалог. Если у

него есть какие-то проблемы, он должен захотеть вам о них рассказать. Но если вы почувствуете, что подросток стесняется, настаивать не стоит. Лучше посоветуйте ему несколько книг или интернет-сайтов, где он может получить ответы на свои вопросы.

Пищевое поведение (в соавторстве с Марией Кардаковой, специалистом научного отдела #sekta, семейным нутрицевтом)

В возрасте 8-14 лет дети проходят через множество изменений как в образе жизни, так и в психологической, эмоциональной и физиологической сферах. Школьники проводят вне дома намного больше времени и становятся менее зависимы от своих родителей. Постепенно ребенок совершает множество открытий и учится принимать решения: пойти на урок или прогулять; съесть в столовой плов или купить чипсы на трамвайной остановке. Именно в этот момент родители могут оказать серьезное влияние на питание ребенка и научить его делать собственный выбор, поэкспериментировав, либо приучить его к тем правилам, которым следовали в их детстве родители.

Однако диетическое поведение, свойственное большинству современных взрослых людей, говорит не в пользу той школы питания, которую мы с вами проходили в детстве. В пищевом поведении любого взрослого и ребенка много частных случаев и тонких моментов, которые заслуживают отдельного внимания и проработки, однако есть общие моменты, которые стоит знать каждому родителю.

Вот только ряд из множества вопросов, ответы на которые родители не могут найти самостоятельно:

• Рацион нашей семьи нельзя назвать здоровым, и мне бы хотелось улучшить ситуацию, но я не знаю, с чего начать, – все привыкли есть эти не слишком здоровые продукты и не хотят ничего менять!

• Я готовлю нормальную еду, но мой ребенок-подросток не хочет ее есть! Он предпочитает есть в школе и покупает на карманные деньги все то, что я бы не хотела видеть в его рационе!

• Я понимаю, что у моего ребенка есть проблемы с весом, но не знаю, как изменить ситуацию в лучшую сторону.

Если вы задались этими вопросами, значит, проблема актуальна для вас и вы готовы над ней работать.

Первое, что стоит учесть при составлении нового меню для ребенка, – это наличие в его медкарте хронических заболеваний, пищевых аллергий, ожирения или дистрофии. В таких ситуациях питание стоит обсудить с лечащим врачом или врачом-диетологом. Если вы решили всерьез оздоровить рацион ребенка, не пытайтесь сделать это за один день! Не стоит разом убирать из холодильника любимые продукты и сажать на диету всю семью.

Вот несколько шагов, которые помогут плавно перейти к новому рациону:

1. Начните заменять привычные продукты более здоровыми. При этом вы можете рассказать подростку, почему решили это сделать, каких знаний вам не хватало раньше и где вы их получили.

2. Сделайте так, чтобы у ребенка не складывалось ощущения, что вы его чего-то лишаете. Пусть впечатление будет обратным: мы всей семьей решили попробовать что-то новое, приобрести интересный опыт и улучшить качество жизни.

3. Сходите вместе в магазин, прочитайте состав на упаковке кукурузных хлопьев и постарайтесь выбрать те, которые не содержат рафинированного сахара и искусственных ароматизаторов.

4. Ищите больше информации о питании, сбалансированном рационе и физической активности, а самое главное – делитесь этими знаниями с детьми. Как правило, дети легко воспринимают происходящее внутри тела, потому что могут постоянно наблюдать эффект.

С чего начать, если вы чувствуете, что вам не хватает знаний или мотивации, чтобы начать менять семейный рацион и образ жизни?

• Обзаведитесь единомышленниками. Пообщайтесь с семьями, чей образ жизни кажется вам более здоровым, подружитесь в социальных сетях с теми, кто может поделиться опытом.

• Посещайте семинары и воркшопы на тему здорового питания, ходите всей семьей на спортивные мероприятия и

обсуждайте впечатления вместе.

• Разговаривайте и советуйтесь со специалистами по питанию. Здоровый образ жизни не должен ассоциироваться с диетой или медицинскими назначениями – это лишь знания, благодаря которым мы можем улучшить самочувствие, работоспособность и работу иммунной системы, предотвратить развитие и появление хронических заболеваний и, самое главное, заложить основу для здоровых привычек будущего поколения.

Здоровый рацион – это баланс белков, жиров и углеводов. Каждый из этих макроэлементов выполняет свои функции, и все они приносят намного больше пользы, если поступают из максимально не обработанных продуктов. Например, сосиски – сильно обработанный продукт, а вот запеченная куриная грудка – цельный. Сладкая пшеничная булочка – более обработанный продукт, чем овсяная каша на воде с дольками банана. А йогурт с ароматизаторами и рафинированным сахаром менее полезен, чем простой творог с кусочками яблока и чайной ложкой корицы.

Именно на этом принципе выбора более цельной, необработанной пищи строятся новые **рекомендации для составления ежедневного здорового рациона** от Всемирной организации здравоохранения на 2015 год (они обновляются каждые 5 лет).

1. Основу питания каждого ребенка должны составлять продукты, богатые клетчаткой и витаминами, т. е. овощи (3–4 порции) и фрукты (1–2 порции). Картофель, батат и другие крахмалистые корнеплоды не относятся ни к фруктам, ни к овощам.

2. Другая важная часть рациона – цельные злаки, например непереработанные кукуруза, просо, овес, пшеница, нешлифованный рис, изделия из цельнозерновой муки (2–3 порции).

3. Очень важны бобовые и другие продукты, в которых содержится растительный белок: чечевица, фасоль, нут, соя (1 порция).

4. Животным белком богаты мясные и молочные продукты, рыба и морепродукты.

Также сфокусироваться стоит на продуктах, содержащих

ненасыщенные жиры (например, рыбе, авокадо, орехах, подсолнечном масле, оливковом масле). Они намного предпочтительнее насыщенных жиров, которые содержатся в жирном мясе, сливочном масле, пальмовом и кокосовом масле, сливках, сыре и свином сале.

> *В подростковый период особенно важно разнообразие рациона – это даст гарантию того, что детский организм получает все необходимые микроэлементы.*

Следите, чтобы ребенок употреблял достаточно продуктов, содержащих кальций, железо, цинк и другие витамины и минералы, необходимые для его развития.

Если вам кажется, что меню подростка недостаточно разнообразно и что он не получает полный спектр необходимых ему микроэлементов, посоветуйтесь с педиатром о возможности добавить к рациону подходящий витаминно-минеральный комплекс.

Необходимо понимать, что в подростковом возрасте на ребенка влияет социальный фактор, и родителю важно осознавать зону своей ответственности, не перенося влияние на все сферы жизни ребенка. Например, если в школьной столовой подают обед, который едят все дети из класса, не стоит давать своему ребенку контейнер с домашней едой, даже если состав школьного питания вас не устраивает. Точно так же не стоит ругать его за найденную обертку от купленной им шоколадки – у него на это были деньги, деньги дали вы, ребенок сам сделал выбор, который вы ему предоставили. Часто во время детских праздников можно увидеть, как родители отводят ребенка в сторону и просят не есть больше сладкого, вызывая у него чувство вины и ограниченности по сравнению с другими детьми. Это неверный подход, зона ответственности родителя – продукты и блюда, которые дети едят дома, а также те знания, которые помогут им более осознанно делать выбор вне стен дома и во взрослой жизни.

Если даже педиатр диагностировал у вашего ребенка излишний вес или стадию ожирения, не стоит фокусировать внимание подростка на диете и тем более на весе. Спонтанно записать сына или дочь в спортивные кружки и ограничить в сладком – не есть решение проблемы. В спортивной секции они могут столкнуться с другими проблемами, которые навредят их психологическому состоянию, негативно повлияют на самооценку и заставят постоянно сравнивать себя с другими.

> *Ваша задача как родителя – научить ребенка выбирать более здоровые продукты и быть более*

активным в течение дня.

Замените сидячие видеоигры на подвижные, поощряйте интерес подростка к физической активности (купите велосипед, или сноуборд, или другой спортивный инвентарь).

Рекомендации по улучшению рациона подростка

1. Сократите в рационе количество простых сахаров. Для этого совсем не обязательно сажать ребенка на диету – достаточно посмотреть на этикетку тех продуктов, которые вы покупаете по привычке, не обращая внимания на состав:

• замените привычный батон (да, в нем скорее всего есть сахар) на цельнозерновой хлеб;

• выберите вместо сладкого йогурта натуральный с жирностью не более 1–3%;

• сделайте домашнее печенье вместо покупного;

• исключите из постоянного потребления газированные напитки и пакетированные соки. Лучшей заменой этим напиткам будут вода и фрукты или фруктово-овощные смузи.

2. Постарайтесь исключить трансжиры. Они чаще всего содержатся в переработанных продуктах, еде быстрого приготовления, жареной еде, замороженных пиццах, пирогах, печенье, маргаринах и бутербродных смесях.

Если в вашем рационе большое место занимает жареная пища, попробуйте постепенно перейти на тушеные, приготовленные на пару или запеченные продукты. Добавьте после приготовления растительное масло, и скоро вы по достоинству оцените такой вариант приготовления.

Наверняка вы помните из детства фразы вроде «не перебивай аппетит». На деле же здоровые перекусы и частые приемы пищи – залог хорошей работы пищеварительной системы. Сделайте их доступными и удобными для ребенка.

Что можно использовать, если нет времени готовить?

• Нарежьте в контейнеры палочками морковь, сладкий перец, огурцы.

• Попкорн без искусственных добавок и без насыщенных жиров – отличный цельнозерновой снек.

• Разлейте по небольшим бутылочкам фруктово-овощные смузи.

Разнообразный рацион важен не только с физиологической точки зрения, но и с психологической – он гарантирует, что потребность ребенка в новых вкусовых ощущениях будет максимально перекрыта едой, которую вы готовите дома.

> *Главное, чем вы можете мотивировать детей помимо новых знаний и вкусов, – это ваш собственный пример и открытость всему новому, желание наблюдать, узнавать и выбирать самостоятельно!*

Лишний вес

В головах родителей все еще бытует мнение, что «лишний вес» и дети – это понятия из разных областей и рядом они редко находятся. Но так ли это на самом деле? Ведь проблема нарушений пищевого поведения все чаще встает перед родителями подростков. Почему? Как всегда, по нашей с вами вине. Конечно, я не тороплюсь во всех бедах винить родителей. Но именно в этом возрасте проявляется весь тот отрицательный опыт, который мы холили и лелеяли у наших детей с самого рождения: «хорошо себя вел – возьми конфетку», «будешь хорошо себя вести – пойдем в „Макдоналдс“», «не плачь, не грусти – вот тебе шоколадка», «не уберешься в комнате – не получишь сладкое». Знакомые ситуации? А еще вечное – «не оставляй еду» и «надо накормить любой ценой». И вот в подростковом возрасте, т. е. примерно в 10–12 лет, многим детям даже ставят вполне взрослый диагноз – ожирение. Почему? Как это могло произойти?

• Наши дети почти не двигаются либо делают это некачественно! Поэтому призываю вас – детям нужен спорт!

• Что они едят? Уверены, что все, что появляется на вашем столе, – это полезно, а не только вкусно? Культ майонеза и кетчупа в наших домах не делает ребенка здоровее и стройнее.

• Следует исключить проблемы со здоровьем, связанные с обменом веществ или гормональным дисбалансом.

• Иногда дети набирают вес перед скачком роста.

Как у вас в семье с генетикой? Может, все домочадцы, мягко говоря, «полные»?

• Если ни один из факторов не подходит, то причина психологическая или психосоматическая. Эмоциональная нестабильность, отсутствие понимания с близкими людьми, неприятие себя или желание закрыться от общества – вот что за этим стоит.

С чего начать и как с этим бороться?

1. Начните с себя и своей семьи. Есть ли у вас семейные ритуалы принятия пищи? Что вы делаете за столом? О чем говорите?

2. Уберите телевизор и гаджеты за столом! Без исключений!

3. Предложите ребенку ВМЕСТЕ освоить правила здорового питания и заняться спортом. Любое ВМЕСТЕ в этом вопросе вас здорово сплотит. Поэтому чаще обращайтесь к своему опыту, рассказывайте о своем детстве, возможно, у вас тоже был лишний вес.

4. Диеты в этом возрасте – только по показаниям врача! Допускается только здоровое питание – убираем все вредное!

5. Попробуйте увлечь ребенка прогулками, спортом или бегом. Для этого подойдут и обещания купить щенка, и любое другое премирование.

6. Поставьте ему и себе программу «Шагомер» и соревнуйтесь по результатам дня, кто прошел больше километров.

7. Предложите обновить гардероб, когда будет достигнут результат по снижению веса.

8. Наконец, традиционная рекомендация, которую можно повторять в каждой главе: говорите с ребенком – это поможет избежать замкнутости и «жирового барьера» с его стороны.

Семейные ценности

Попробуйте задать своему ребенку вопрос: «А какие у нас в семье ценности?» Уверена, что 80 % детей расскажут про дома, квартиры и машины. Сейчас именно материальные блага подразумевают дети, говоря о ценностях семьи. Как же раньше было? За одним столом собирались 3–4 поколения, велись неторопливые беседы, рассказывались истории. Дети всегда ощущали себя в центре этого круга жизни, чувствовали рядом с собой все поколения родни, понимали и принимали всю ответственность перед ними. Сейчас это, увы, утрачено. Хорошо, если дети знают имена своих двоюродных сестер и братьев. Общение – это обычно смайлики в соцсетях.

Конечно, семейные ценности и ритуалы очень важны! Ритуалы – это понятие, введенное в психологию развития Э. Эриксоном (1966). Согласно его теории, ритуалы – это повторяющиеся действия, имеющие значение для всех участников взаимодействия. Они позволяют создавать сплоченный «коллектив» даже в рамках семьи. Ритуалы могут быть самыми разными:

• ведите фотоальбомы, традиционные, бумажные, куда каждый сезон вместе с ребенком вкладывайте свежие фотографии, обсуждайте события;

• составляйте ваше генеалогическое древо, это всегда очень интересно;

• совместно отмечайте праздники;

• предложите ребенку вести календарь семейных событий;

• придумайте, какие вещи могут переходить у вас из поколения в поколение или использоваться каждый год, например елочные игрушки с историей;

• ритуалы внутри вашей семьи также важны, например совместный ужин или чаепитие;

• походы в церковь тоже вполне могут быть ритуалом;

• можно придумать и что-то свое. Например, «день нашей квартиры», который вы отмечаете каждый год семейным

спектаклем.

Конечно, все семьи очень разные! И вы можете этот список продолжать бесконечно долго. Так, одни семьи предпочитают рано подниматься, завтракать на скорую руку, уходить на работу и встречаться только вечером без расспросов и разговоров. В других семьях приняты совместные трапезы, обсуждение планов, проявляется повышенное внимание к проблемам друг друга.

В каждом доме за время его существования складывается свой ритуал.

> *Часто следование традициям помогает нам жить. И какими бы странными они ни казались, важно одно: семейные традиции и ритуалы не должны быть громоздкими и надуманными. Пусть они входят в жизнь естественно.*

То, как ребенок впоследствии отнесется к себе, окружающим и жизни, – целиком и полностью зависит от родителей. Жизнь может представляться ему бесконечным праздником или увлекательным путешествием, а может видеться пугающей вылазкой по диким местам или скучным, неблагодарным и тяжелым трудом, ожидающим сразу за школьными воротами. Вы сами создаете мир вокруг!

Развод родителей

Когда дело касается развода супругов, обычно все достаточно неоднозначно, и стоит помнить, что вина всегда обоюдная, даже когда одна из сторон отказывается этот факт признавать. Но мы не станем рассматривать проблемы мужа и жены, а разберемся, как помочь детям в сложившейся семейной ситуации.

• Часто мама боится сказать детям правду или в принципе боится начать разговор на эту болезненную для нее тему. Это абсолютно объяснимо. Ведь нам, взрослым, свойственно смотреть на ситуацию с высоты нашего опыта и прожитых лет. Именно это порождает страх, мы заранее рисуем себе лица детей, формулируем вопросы, которые они могут задать, переживаем из-за этого всю ситуацию с самого начала, чем увеличиваем свой стресс. На самом деле, пока взрослые всем этим мучаются внутри себя, ребенок остро ощущает, что его обманывают, что-то скрывают, недоговаривают. Особенность детской психики такова, что дети выдумывают себе разные «страшилки» и тихо страдают в одиночестве.

• Важно всегда помнить: разводятся муж и жена, а не мама и папа. Если у родителей хватает мудрости обсудить спокойно все вопросы заранее и уберечь своего ребенка, то честь им и хвала. Что же надо учитывать родителям при этом серьезном разговоре?

• Часто мама торопится дать объяснения своему совсем маленькому ребенку. Детям дошкольного возраста слово «развод» не нужно в жизни. Важна именно адаптация к новым условиям.

• Обычно решение о разводе не принимают за один день, поэтому и подготовку ребенка надо начинать за 2–3 месяца. Речь идет не о разговорах «мы с папой поживем раздельно», а скорее об изменениях в обстоятельствах жизни. Если, например, раньше ребенка укладывал папа, значит, надо постепенно менять ритуал и переводить эту функцию на маму.

• Всем очевидно, но я повторю, надо стараться избегать криков, скандалов, выяснения отношений при ребенке.

• Проблема в том, что подобные ссоры, как и дальнейший развод, дети принимают на себя. Дальнейшая работа с психологом, даже спустя годы, показывает, что у них остается

чувство вины, обиды на родителей и на самого себя за этот развод. Часто дети говорят: «Я плохой!» – и приводят множество доводов, что делали не так и что привело к расставанию родителей. Обязательно говорите с ребенком, объясняя на доступном языке, что его вины здесь нет.

• С детьми до 7-10 лет (зависит от конкретного ребенка и его зрелости) избегайте описаний, связанных с чувствами («мы с папой разлюбили друг друга»). Для детей любовь – это поцелуи, объятия и все то, чем вы показываете ему свои чувства. Поэтому, услышав подобные объяснения, он будет постоянно сводить вас рядом, просить целоваться. Лучше говорить о том, что вы так решили, вам так нравится, а у малыша все равно есть мама и папа.

• Отвечайте на вопросы ребенка по существу. Часто детям совсем неинтересно все то, что вы хотите сказать. Поэтому не готовьте монологи, общайтесь с ребенком в форме диалога.

• Не превращайте папу в ходячую взятку. Приезжая к ребенку, он должен нести в себе положительные эмоции, а не быть Дедом Морозом с мешком подарков. Иначе ребенок очень быстро переводит его в категорию вечного «хочу». Совместные прогулки, посещение интересных мест и любые другие впечатления – вот то, что важно для нормальных отношений.

• Не форсируйте события по приводу «нового папы». Часто это спонтанные решения, потому что женщине после развода важно самоутвердиться. Вполне можно некоторое время просто общаться, выстраивая ваши отношения с новым партнером.

Следите за настроением ребенка. Если он часто грустит, стал любить одиночество – обязательно вмешайтесь!

Толерантность

Как воспитать в детях толерантность? Если вы обратитесь с этим вопросом к книгам или интернету, то вы вряд ли что-то найдете. Точнее, найдете много научных работ, диссертаций, рефератов, но реальных советов, как это важное качество у детей сформировать, нет. Почему? Потому что наше общество, мягко говоря, нетолерантное. Осуждать, обсуждать, ненавидеть стало нормой. Что же такое толерантность? Толерантность (или терпимость) – стремление и способность к установлению и поддержанию общности с людьми, которые отличаются в некотором отношении от превалирующего типа или не придерживаются общепринятых мнений. Есть ли у нас такая общность? Нет, в современном мире она не сформирована, по крайней мере в России точно.

У меня был опыт поездок в США, и я могу утверждать, что там с толерантностью проблем нет. В детских парках, цирках, кинотеатрах вы можете встретить людей из специализированных интернатов, школ. На них никто не оборачивается, не показывает пальцем. У нас же минимальная «непохожесть» вызывает кучу эмоций даже у взрослых. Что уж говорить о детях?

Вопрос этот надо решать внутри семьи! Не пенять на общество и страну.

• Следите за своей речью, словами, которые вы употребляете. Пока слово «даун» относится к ругательствам, о чем можно говорить?

• Следите за своей реакцией на людей, выбивающихся из массы. Не смейтесь при виде необычных людей, не критикуйте их поведение.

• Не пытайтесь прятать детей от этого! В прямом смысле этого слова! Дико видеть, как мамы загораживают своих детей от людей в инвалидном кресле. Если у вас мало данных и информации о способе передачи заболеваний – читайте книги!

• Обсуждайте истории из жизни, помогайте детям из категории, которая вызывает сложности в общении.

• Читайте с детства правильные истории и сказки, такие есть,

хоть их и не так много – «Цветик-семицветик», например.

• Имеет смысл поговорить с учителем. У педагогов есть методические рекомендации по урокам на данную тему. Ведь очень важно и как относится окружение ребенка к этой теме.

Говоря о толерантности, кого все же мы имеем в виду? Ведь это не только инвалиды, это и люди другой нации, расы или вероисповедания. Агрессия детей к непохожим на себя людям растет с каждым днем. Обратите внимание, как ваши дети разговаривают, например, с «приезжими» дворниками около вашего дома. Ведь часто принятие других начинается именно с таких повседневных ситуаций.

Патриотизм

Сейчас нахлынула новая волна необычных вопросов от родителей, например как развить патриотизм у ребенка. На самом деле 5–7 лет назад таких вопросов почти не задавали, а сейчас они весьма актуальны.

• Совет первый угадаете? Начинайте с себя! В семье должно быть уважение к стране, ее истории, людям.

• Всегда говорите нормальную, полную форму названия страны. Можно и не Российская Федерация, а хотя бы Россия.

• Изучайте с ребенком культуру своей страны, путешествуйте.

• Говоря о минусах, всегда вспоминайте плюсы! Это очень важно! И главное, это не сложно, ведь плюсы есть всегда!

• Читайте литературу на родном языке и относящуюся к национальному народному творчеству.

• Изучайте вместе историю своего государства. Сейчас есть возможность делать это в интересной форме.

• Подростку будет интересно членство в патриотических клубах, участие в экспедициях.

• Патриотизм начинается с семьи! Говорите с детьми об истории семьи, ваших корнях. Составляйте вместе генеалогическое древо, покопайтесь в архивах, посылайте вместе запросы, ищите родню. Это то, что и вас сплотит, и взрастит чувство сопричастности, патриотизма в ребенке.

Заключение

Мы разобрали с вами один из самых непростых этапов в жизни детей. Тот момент, когда они входят в «период ожидания» взрослой жизни. Им дается это совсем непросто, да и вам приходится тяжело. Но этот возраст часто является стартовой площадкой для отношений, которые сохранятся на всю жизнь. Ошибки, которые мы совершаем в этот период, часто мешают нам на протяжении долгих лет. И наоборот, успешное проживание этого возраста поможет нам стать близкими и понятными друг другу. Хочется пожелать вам мудрости и спокойствия. Помните, что с детьми все же фантастически здорово, ведь в этот сложный период и вы меняетесь, взрослеете, узнаете много нового! Всего вам наилучшего и до новых встреч!